

Siete pecados

Han pasado las fiestas, pero no los placeres gastronómicos. Así que le proponemos siete tartas que son una celebración en sí mismas y a las que no podrá decir que no. Porque siempre se puede un poco más. Por **Jesús Gallego.** Fotografía de **Elo Sjøgren.**

01 Tarta de cremosa de chocolate,
café y miel de acacia

Ingredientes: 100 gramos de chocolate negro (mínimo 70% de cacao), 100 gramos de mantequilla, 150 gramos de almendras peladas, 175 gramos de azúcar, 3 huevos, 25 decilitros de leche, 1 cucharadita de miel de acacia, 1 cucharada de café molido, un poco de mantequilla para untar el molde y 1 cucharada de azúcar glas.

Elaboración. En un bol colocado sobre un cazo con agua, fundir al baño María el chocolate y la mantequilla. Cuando estén bien mezclados, quitar el bol del cazo y, ya fuera, añadir la leche, la miel, las almendras molidas, el café, la mitad del azúcar y las yemas de los huevos. Batirlo todo bien.

Montar las claras a punto de nieve, mientras se va añadiendo el resto del azúcar poco a poco. Cuando las claras estén firmes, envolver con cuidado la masa anterior en ésta. Untar el interior de un molde con un poco de mantequilla. Verter la masa y hornear a 180 grados unos 35 o 40 minutos. Dejar enfriar.

Presentación. Servir espolvoreada con el azúcar glas y, si se quiere, un poco de nata agria. La tarta ha de quedar ligeramente cremosa por dentro.

02 Tarta de frutas del bosque

Ingredientes: 3 huevos, 300 gramos de harina, 185 gramos de mantequilla a temperatura ambiente, 100 gramos de azúcar glas, 100 gramos de chocolate negro (mínimo 60% de cacao), 160 gramos de azúcar, 3½ hojas de colas de pescado o cualquier otra gelatina, 300 gramos de frutas del bosque (si se desea, se pueden utilizar congeladas).

Elaboración. En un bol, mezclar a mano 150 gramos de mantequilla con el azúcar glas y un huevo, hasta conseguir una masa homogénea. Envolver en *film* transparente y meter en el frigorífico una hora. Fundir al baño María el chocolate y la mantequilla. Batir bien 35 gramos de azúcar con los dos huevos restantes y envolver con el chocolate. Estirar bien la masa y colocarla en un molde desmontable sin engrasar. Añadir la mezcla de chocolate y hornear –siempre con el horno precalentado– a 150 grados durante unos 30 minutos. Dejar enfriar en el molde hasta la hora de sacar la tarta.

Seguir las instrucciones que se recomienden en la caja de gelatina. Si son colas de pescado, poner en agua y deshacerlas. Cocer las frutas –reservando un puñado para decorar al final– con el azúcar restante, espumando de vez en cuando. Añadir la gelatina y verter esta mezcla sobre la tarta que ya hemos hecho, y que estará ya fría. Igualar el relleno con un cuchillo ancho y plano y dejar enfriar. Colocar las frutas que hemos reservado previamente y meter en el congelador hasta media hora antes de ser servida. Se puede acompañar con un poco de nata agria o, mejor aún, con la nata agria envuelta por granos de una vaina de vainilla y una cucharadita de azúcar glas.

03 Bizcocho de puré de manzanas
y canela con pepitas de chocolate

Ingredientes. Para la tarta: 250 gramos de mantequilla a temperatura ambiente, 250 gramos de azúcar, 3 huevos, 250 gramos de harina, 1 cucharadita de levadura en polvo, 3 o 4 manzanas reineta, 2 cucharadas de azúcar, 3 palos de canela, 1 cucharadita de canela en polvo, ¼ de tableta de chocolate negro y un poco de mantequilla para untar el molde. Para la cobertura: 1 tableta de chocolate negro (mínimo 60% cacao), 50 gramos de mantequilla.

Elaboración. Pelar y partir las manzanas en trocitos, añadir las tres cucharadas de azúcar y los dos tipos de canela, y ponerlo todo a cocer en un cazo junto con un par de cucharadas de agua. Cuando las manzanas estén cocidas, sacar los palos de canela, pasarlo todo por el pasapurés o por la *turmix* hasta conseguir un puré fino y reservar. Batir enérgicamente con las varillas o en un >


02


03



04



05

robot de cocina los 250 gramos de azúcar con los huevos, hasta conseguir una masa espumosa. Batir, igualmente, la mantequilla con la harina y la levadura. Ir envolviendo con cuidado la primera mezcla en la segunda y añadir la compota de manzana y el chocolate partido en pedacitos muy pequeños o rallado. Mezclar el conjunto con cuidado. Hornear a 150 grados unos 45 o 60 minutos y dejar enfriar en la rejilla.

Poner el chocolate y la mantequilla a fundir al baño María. Cuando tengamos una masa homogénea y brillante, echársela por encima a la tarta templada e igualar con un cuchillo ancho y plano o con una paleta. Dejar enfriar y servir.

Presentación. Se puede acompañar de un poco de nata semimontada con una cucharadita de azúcar de vainilla. Para conseguirla se muele el azúcar con una vaina de vainilla en un molinillo de café. Esta mezcla se puede guardar en un frasco hermético para futuras recetas.

04 Torrecitas de chocolate y coco

Ingredientes. Para las bases: 300 gramos de harina, 100 gramos de azúcar y 75 gramos de mantequilla. Para el relleno: 400 gramos de azúcar, una pizca de sal y 6 claras de huevo. Para cubrir: 300 gramos de chocolate negro, 1 nuez de mantequilla y coco rallado.

Elaboración. Para preparar la base, mezclar bien la harina, el azúcar y la mantequilla. Dejar reposar cinco minutos y estirarla con el rodillo enharinado o con una botella hasta conseguir una masa fina. Con un vaso, cortar pequeños círculos y hornearlos sobre una chapa con papel a 200 grados durante unos 10 minutos. Dejarlos enfriar en la rejilla.

Para el relleno, montar a punto de nieve las claras con un poquito de sal y, una vez firmes, ir añadiendo el azúcar poco a poco. Rellenar la manga pastelera –o una bolsa de congelados, cortando uno de los vértices inferiores– con el merengue y colocar una buena porción en cada base. Hornear a 150 grados durante cinco o siete minutos. Dejar enfriar.

Fundir el chocolate con la nuez de mantequilla y cubrir con ello los merengues. Dejar entibiar y espolvorear con el coco rallado. Servir cuando estén fríos.

05 Tarta de pera,
jengibre y mazapán

Ingredientes: ½ kilo de peras maduras, 50 gramos de jengibre confitado, 1 cucharada de raíz de jengibre fresca rallada, el zumo de ½ limón, 300 gramos de buen mazapán, 3 huevos y 2 cucharadas de azúcar más 1 de azúcar cristalizado para decorar, un puñadito de almendras fileteadas y un poco de mantequilla o margarina para untar el molde.

Elaboración. Pelar las peras, quitarles el corazón y cortarlas en ocho trozos. Espolvorear por encima el jengibre rallado y rociarlo todo con el zumo de limón. Montar las claras a punto de nieve y añadir poco a poco el azúcar, hasta conseguir una masa firme. Batir bien las yemas y envolverlas en la masa anterior, junto con el jengibre confitado cortado en pedacitos pequeños y el mazapán rallado o muy desmenuzado con las manos. Verter esta masa sobre las peras y espolvorear con el azúcar cristalizado y las almendras. Precalentar el horno y cocer a 220 grados durante aproximadamente media hora. Servir la tarta templada con un poco de nata ligeramente montada.





06 Tarta de pistachos
y violetas envuelta en chocolate blanco

Ingredientes. Para el bizcocho: 2 tazas (de té) de harina de trigo, 2 cucharaditas de levadura, 1 de taza de mantequilla a temperatura ambiente, 2 tazas de azúcar, 1 vaina de vainilla, 1 taza de leche, 6 claras de huevo, 2 tazas de pistachos, la piel de una naranja no tratada con pesticidas, medio puñadito de violetas caramelizadas o, en su defecto, caramelos de violeta y un poco de margarina para untar el molde. Para la cobertura: 1 tableta de buen chocolate blanco y otro puñadito de violetas caramelizadas.

Elaboración. Cascar los pistachos y dejarlos pelados. Machacarlos en el mortero o en el robot de cocina junto con la vaina de vainilla. Con las varillas (mejor si son eléctricas), batir las tres cuartas partes de la mantequilla, que estará muy blanda, con el azúcar hasta conseguir una mezcla espumosa y ligera. Batir más y añadir poco a poco la harina y después la leche, para que resulte una mezcla homogénea. Montar las claras a punto de nieve fuerte y envolverlas en la masa anterior. Añadir la piel de naranja rallada, los pistachos y medio puñado de violetas o los caramelos majados –no pulverizados– en el mortero. Verter la mezcla en un molde desmontable untado con un poco de mantequilla y ligeramente enharinado.

En el horno precalentado, cocinar a 175 grados unos 30 o 40 minutos. Pinchar el centro del pastel con una aguja de hacer punto: cuando salga limpia, el pastel estará listo. Dejar enfriar. Fundir el chocolate blanco con la mantequilla restante –si se hace en el microondas, cuidado, porque el chocolate blanco se quema enseguida– y cubrir el bizcocho. Cuando el chocolate se haya enfriado, decorar con el resto de las violetas o caramelos.

07 Supertarta sueca de cumpleaños
('Födelsedagstårta')

Ingredientes. Para el pastel: 6 yemas y 6 claras de huevo, 3 tazas de azúcar, 12 cucharadas de agua muy caliente, 3 tazas de harina de trigo, 3 cucharaditas de levadura, un poco de mantequilla para untar el molde. Para el relleno y la cobertura: 3 plátanos muy maduros, ½ kilo de fresas dulces (se pueden usar congeladas), 750 centilitros de nata líquida (mejor si es fresca).

Elaboración. Con las varillas, batir enérgicamente las yemas con el agua –de nuevo, muy caliente– y el azúcar, hasta que éste se haya disuelto y tengamos una crema espumosa. Mientras seguimos batiendo, añadir poco a poco la harina y la levadura hasta que aquélla haya quedado incorporada perfectamente. El resultado será una masa muy ligera y también espumosa. Montar las claras a punto de nieve firme y envolverlas a la masa anterior. Engrasar ligeramente un molde hondo para que el pastel crezca a lo alto, verter en él la masa y hornear a 190 grados una media hora, hasta que esté dorado y grande. Dejarlo enfriar sobre la rejilla y, una vez frío, cortarlo transversalmente en cuatro o cinco capas.

Montar la nata. Machacar los plátanos y las fresas (en cualquier caso, evitar la batidora eléctrica, para que el resultado no sea muy líquido). Envolver las tres cuartas partes de la nata con el puré de frutas. Sobre una bandeja colocaremos la primera capa del pastel y, sobre ésta, una capa de fruta, otra de pastel, etcétera, hasta acabar con pastel. Cubrirlo todo con el resto de la nata montada. Si se desea, se puede acabar decorando con fresas. Y para un golpe de efecto, añadir a la nata con la que cubriremos la tarta, antes de montarla, unas gotas de zumo de remolacha cruda. Conseguiremos así un atildado y róseo pastel. ●



Las nuevas autonomías

Hemos seleccionado 19 platos típicos, uno por cada comunidad y ciudad autónoma. Los hemos versionado, fusionado y distribuido en cuatro menús que combinan tradición y creatividad. Por **Ander Calvo.** Fotografía de **Agustín Sagasti.** Estilismo de **Carmen Baudín.**

04

Es difícil elegir qué platos podrían ser los más representativos de cada comunidad autónoma. La gran variedad, riqueza y calidad de la gastronomía y cocina de España hace que sea una tarea realmente complicada. Hemos preparado 19 platos con productos y recetas de cada una de nuestras autonomías, los hemos actualizado, versionado e incluso fusionado.

Nuestras propuestas pretenden ser un ejemplo de las grandes posibilidades que tienen nuestros productos.

Hemos partido de las raíces culturales de cada comunidad. El resultado es la combinación de una cocina creativa con la elaboración de los platos más tradicionales y representativos de la gastronomía española, buena muestra de que lo importante no son las diferencias que separan a los pueblos, sino la voluntad y el deseo de compartirlas para el enriquecimiento mutuo.

Con los 19 platos les proponemos configurar cuatro magníficos menús, muy apropiados para sorprender en cualquier comida especial que se nos presente.

Hemos previsto las cantidades de los ingredientes para raciones individuales; pero si prepara los platos dentro de un menú de los que proponemos, recomendamos reducir las cantidades.

Tampoco debe ser estricto con los ingredientes. Juegue usted con las posibilidades que hay en el mercado, y cambie a su gusto. Por ejemplo, la dorada se puede sustituir por lubina, el brócoli por coliflor, y el champiñón por los boletus. Lo importante es que participe activamente en la elaboración de estos platos, y que le sirvan como idea de partida más que como receta de cumplimiento estricto. La cocina debe de ser una diversión y un placer. Nunca una complicación. ●









Primer menú. 01. **Suflé de erizos de mar. (Asturias).** 02. **Churros de bacalao con huevas de salmón y alioli suave de puerros. (Comunidad de Madrid).** 03. **'Suquet' de carabineros. (Cataluña).** 04. **Milhojas de queso con frutos secos rellena de conejo en salmorejo y cebolla confitada en moscatel añejo de malvasía. (Canarias).** 05. **Leche frita al aroma de jengibre. (Cantabria).**

01 Asturias
Suflé de erizo de mar

Ingredientes (8 comensales): 150 gramos de caviar de erizo de mar, 5 yemas de huevo, 6 claras de huevo, 2 decilitros de nata de cocinar, una pizca de pimienta negra y sal.
Elaboración. Calentar la nata y diluir en ella el caviar de erizo. Montar a punto de nieve por separado las claras y las yemas. Precalentar el horno a 200 grados, engrasar los moldes y mezclar las yemas con el caviar y la nata. Seguidamente añadir las claras. Poner sal y pimienta y rellenar los moldes sin llegar al borde. Meter en el horno unos siete u ocho minutos hasta que se dore por encima. ●

02 Comunidad de Madrid
Churros de bacalao con huevas de salmón y alioli suave de puerro

Ingredientes (8 comensales): 500 gramos de migas de bacalao desalado, 130 gramos de harina, un decilitro de aceite de oliva, un litro de leche entera, pimienta blanca, un tarro de huevas de salmón de unos 200 gramos, un tarrito pequeño de alioli, un tarrito pequeño de puerros cocidos y aceite de oliva para freír.
Elaboración. Calentar la leche y, en un cazo aparte, el aceite. Añadir la harina al aceite y hacer una bola. Incorporar poco a poco la leche caliente a la bola hasta obtener una masa espesa y homogénea. Añadir el bacalao y trabajar a fuego muy suave hasta que ligue bien con la masa. Dejar enfriar. Triturar los puerros con su agua junto al alioli y pasamos por un colador chino. Introducir la masa de bacalao en una churrera o, en su defecto, en una manga de pastelería con boca rizada gruesa. Formar los churros sobre una placa engrasada y freír en aceite muy caliente.
Presentación. Ponemos unos churros en cada plato y, en el centro, una cucharadita de huevas acompañadas con el alioli de puerro. ●

03 Cataluña
'Suquet' de carabineros

Ingredientes (8 comensales): 16 carabineros, 2 cebollas, 3 tomates medianos maduros, 2 dientes de ajo, 16 almendras tostadas, perejil, 2 decilitros de vino blanco, 6 decilitros de caldo de pescado, un pimiento seco, sal y pimentón dulce.
Elaboración. Saltear los carabineros a fuego fuerte hasta dorarlos por fuera, pero dejándolos crudos por dentro. En la misma sartén y en el mismo aceite sofreír el tomate y la cebolla finamente picados. Mientras, hacemos un majado con las almendras, ajo y perejil. Una vez terminado el sofrito le añadimos el vino y el caldo dándole un hervor y añadiéndole el majado. Dejamos hervir cinco minutos más y añadimos una pizca de pimentón y sal. Sumergimos los carabineros y dejamos hervir un minuto más.
Presentación. Pelamos los carabineros y los ponemos uno sobre otro en un plato. Añadimos un cazo del *suquet* por encima y terminamos con cebollino o perejil muy picado. ● ›

Con la colaboración en la cocina de Alberto Fortes

› 04 Canarias
Milhojas de queso con frutos secos rellena de conejo en salmorejo y cebolla confitada en moscatel añejo

Ingredientes (8 comensales): 2 conejos de un kilo aproximadamente, 500 gramos de queso de cabra canario curado y rayado, un litro de caldo de carne y verduras, 6 claras de huevo montadas a punto de nieve, 150 gramos de nueces rayadas, 100 gramos de pasas sin pepitas, medio litro de vino tinto, dos cucharadas soperas de vinagre, un manojito de orégano y otro de tomillo, unos granos de comino y de pimienta negra o blanca, una cucharada colmada de pimentón dulce, 6 dientes de ajo, sal gruesa, 4 cebollas rojas cortadas en juliana, un vaso de vino de moscatel añejo, aceite de oliva virgen en cantidad suficiente para la receta.

Elaboración. Dos días antes, troceamos el conejo y lo ponemos en un recipiente junto con los higaditos y riñones. Hacemos un majado con la sal gruesa, ajos, pimienta y cominos y lo untamos sobre la carne del conejo. Añadimos al recipiente el vino, el manojo de orégano y tomillo desmenuzado, el vinagre y el pimentón. Movemos todo el conjunto procurando que la carne quede bien adobada. Introducimos en la nevera al menos un día antes de cocinarlo.

Un día antes: sacamos del adobo la carne escurriéndola muy bien. Reservamos el adobo. En una cazuela ponemos un chorro de aceite de oliva virgen y sofreímos hasta dorar el conejo. A continuación añadimos el adobo y dejamos reducir a fuego medio hasta la mitad. Agregamos el caldo y cocemos durante una hora. Cuando el conejo esté tierno, separamos la carne de la salsa (excepto los higaditos y riñones). Pasamos el caldo por batidora, junto con los higaditos y riñones, hasta obtener una salsa ligada. Introducimos nuevamente en el frigorífico hasta el día siguiente.

El mismo día: calentamos la salsa y la carne del conejo por separado. Montamos las claras a punto de nieve y añadimos el queso rayado, las nueces y las pasas. En una placa de horno engrasada colocamos montoncitos de masa y los aplanamos para formar tortitas. Las introducimos en horno precalentado a 180 grados y, cuando estén ligeramente doradas, las sacamos. Por otra parte, ponemos la cebolla a pochar en una sartén con aceite. Luego, subimos el fuego y le añadimos el vaso de moscatel, removemos y dejamos reducir hasta la mitad de su volumen. Reservamos caliente.

Presentación. En cada plato colocamos un cazo de la salsa de salmorejo. Encima, una tortita con carne de conejo, otra tortita con cebolla confitada en moscatel y tapamos con una tercera tortita. •

05 Cantabria
Leche frita al aroma de jengibre

Ingredientes (8 comensales): 7,5 decilitros de leche entera, 7,5 decilitros de nata líquida, 18 yemas de huevos, 300 gramos de azúcar, la corteza de un limón y de una naranja, una rama de canela, una puntita de cucharadita de café de jengibre en polvo, 210 gramos de maicena, harina, huevos, aceite para freír, azúcar, canela y anís para el acabado.

Elaboración. La víspera: separamos una taza de leche y ponemos a hervir el resto en un cazo con la nata, la corteza de limón y naranja, canela y jengibre. Batimos las yemas con el azúcar hasta montarlas ligeramente. En la leche que reservamos disolvemos la maicena, añadiéndole las yemas batidas con el azúcar mezclando todo muy bien. Después lo pasamos por un colador chino. Cuando comience a hervir la leche le quitamos cuidadosamente la canela y las cortezas. Añadimos las yemas batidas y mezclamos con varilla, sin dejar de remover en ningún momento, hasta que la crema espese bastante. Una vez espesada, pasamos la crema a un molde plano, y luego lo metemos en la nevera 24 horas, cubierto con papel transparente para evita que se forme costra en la crema.

Al día siguiente: cortamos la crema (que habrá cuajado como un flan) en tacos regulares no muy grandes, los pasamos por harina y huevo batido y freímos en abundante aceite.

Presentación. Servimos en platos individuales o en bandeja, espolvoreando los taquitos con azúcar y canela. Calentamos una copa de anís y le añadimos unas gotitas por encima. •

06 Navarra
Espárragos blancos templados con mermelada de piquillos de Lodosa

Ingredientes (8 comensales): 16 espárragos blancos gruesos de lata (DO Navarra), 1 lata de 18-22 piquillos rojos (rotos), 150 gramos de azúcar, 4 granos de pimienta rosa, 1 decilitro de agua, 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

Elaboración. Mermelada: en un cazo de acero inoxidable ponemos los piquillos, el azúcar, el agua y la pimienta. Cocemos a fuego suave y con tapa hora y media. Transcurrido este tiempo trituramos y pasamos por un colador chino. Reservamos en caliente. Templamos los espárragos durante un minuto en el microondas (600-700 vatios).

Presentación. En un plato colocamos los espárragos y les echamos una cucharadita de aceite de oliva virgen extra. Al lado ponemos un poco de mermelada de piquillos. •

07 Extremadura
'Boletus' relleno de paletilla de ibérico y queso curado gratinado

Ingredientes (8 comensales): 8 'Boletus edulis' frescos de tamaño mediano enteros, 200 gramos de queso de oveja curado, 250 gramos de paletilla de jamón ibérico extremeño, aceite de oliva virgen extra de Extremadura y sal.

Elaboración. Limpiamos cuidadosamente los hongos sin sumergirlos en agua. Si estuviesen manchados con tierra, pasar un paño húmedo frotando con mimo. Los partimos por la mitad a lo largo, sazonamos, les añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen y los introducimos en el horno, en función de gril, a máxima potencia durante unos minutos, hasta conseguir que doren. Picamos finamente el jamón. Rallamos el queso curado. Sacamos los hongos del horno y les ponemos por encima el jamón y el queso rayado. Introducimos en el horno y sacamos en cuanto el queso esté gratinado. •

08 Ciudad Autónoma de Ceuta
Lomos de caballa fritos con berenjena y mojo de cilantro

Ingredientes (8 comensales): 8 lomos de caballa limpios de unos 150 o 200 gramos cada uno, 8 rodajas (un centímetro de grosor) de berenjena cortadas a lo largo, un manojo de cilantro fresco, ¼ litro de aceite de oliva suave, dos cucharadas de vinagre de vino blanco, un diente de ajo pelado, una cucharadita de cominos en grano previamente tostados ligeramente, sal gruesa y sal fina, harina y huevo para rebozar, aceite de oliva para freír.

Elaboración. Primero hacemos el mojo de cilantro: machamos el diente de ajo con una cucharadita de sal gorda y el comino hasta obtener una pasta. Trituramos el cilantro fresco muy limpio, junto con la pasta y el aceite, y lo pasamos por un colador chino junto a un chorro de agua. Añadimos el vinagre. Sazonamos los lomos de pescado y la berenjena, y rebozamos con harina y huevo. Freímos en abundante aceite caliente y lo pasamos por papel de cocina para eliminar grasas.

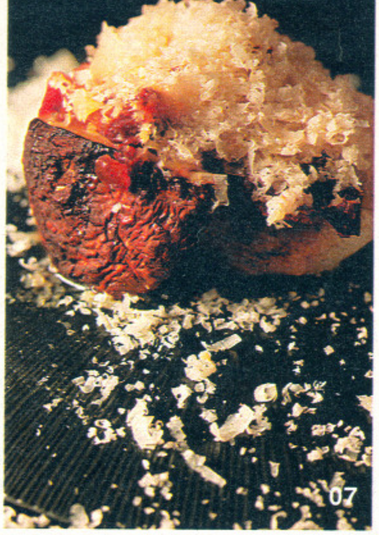
Presentación. Ponemos en el plato la berenjena. Encima, el lomo de caballa, y, finalmente, salseamos un poco con el mojo de cilantro.

09 Castilla y León
Cochinillo asado con un jugo de tomate algo picante y yogur de pepino y menta

Ingredientes (8 comensales): un cochinillo de 3,5 a 4 kilos, 4 cebollas, 8 tomates maduros, 2 pimientos rojos, un diente de ajo, media guindilla picante, un litro de caldo de carne, 2 yogures naturales, un pepino pequeño, 10 hojas de menta, aceite de oliva virgen, un poco de manteca de cerdo y sal.

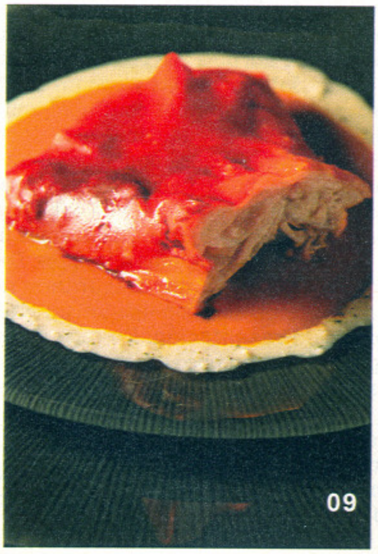
Elaboración. Precalentamos el horno a 200 grados. Disponemos el cochinillo abierto con la espalda hacia arriba, untado por ambos lados con la manteca de cerdo y sal. Lo introducimos en el horno y


06


07

Segundo menú. 06. **Espárragos blancos templados con mermelada de piquillos de Lodosa. (Navarra). 07. 'Boletus' rellenos de paletilla de ibérico y queso curado gratinado. (Extremadura). 08. Lomos de caballa fritos con berenjena y mojo de cilantro. (Ciudad Autónoma de Ceuta). 09. Cochinillo asado con un jugo de tomate picante y yogur de pepino. (Castilla y León). 10. Milhojas de crema de melocotón y nata con caramelo de viña. (La Rioja).**


08


09


10

le añadimos gotas de agua por encima para evitar que se queme la grasa. Dejamos asar hasta que la piel esté bien dorada y crujiente (unas dos horas aproximadamente). Sacamos del horno y dejamos reposar el asado. Para la salsa ponemos en un cazo las cebollas peladas y cortadas toscamente junto con los tomates limpios y abiertos por la mitad, pimientos despepitados y cortados en trozos grandes y la guindilla, con un chorro de aceite de oliva y el caldo. Dejamos cocer durante hora y media a fuego suave. Después, trituramos la salsa y la pasamos por un colador chino. Pelamos el pepino y lo trituramos, junto con el yogur y la menta, y lo pasamos por el colador chino hasta conseguir un salsa con cuerpo.
Presentación. En cada plato ponemos una base de la salsa. Encima, un trozo de cochinillo con la piel hacia arriba. En salsera servimos el yogur de pepino y menta. ●

10 La Rioja
Milhojas de crema de melocotón y nata con caramelo de vino tinto

Ingredientes (8 comensales): una placa de hojaldre estirado y congelado de 500 gramos, 2 melocotones amarillos, 2 natillas de vainilla, medio litro de nata para montar, 200 gramos de azúcar, un decilitro de licor de melocotón, huevo para pintar el hojaldre. Para el caramelo de vino: medio litro de vino tinto rioja, una ramita de canela, una corteza de naranja, una corteza de limón y ½ kilo de azúcar.
Elaboración. Crema de melocotón: pelamos los melocotones y los cortamos en trocitos. Los hervimos suavemente durante 20 minutos en un cazo tapado junto con 100 gramos de azúcar y el licor de melocotón. Lo trituramos todo y lo mezclamos con las natillas. Reservamos en frigorífico. Cortamos la pieza de hojaldre en 16 rectángulos iguales. Pintamos ocho de ellos con huevo batido. Los introducimos en el horno precalentado a 200 grados. El hojaldre estará listo en cuanto suba y adquiera un color dorado. Sacamos y reservamos. Montamos la nata con 100 gramos de azúcar y reservamos en frío.

Caramelo de vino: en un cazo de acero inoxidable ponemos todos los ingredientes a fuego medio hasta que reduzca aproximadamente a la mitad de su volumen. Colamos y dejamos enfriar a temperatura ambiente.
Presentación. De base ponemos el hojaldre aplastándolo un poco con la mano, y sobre este, un par de cucharadas de la nata montada. Sobre la nata, dos cucharadas de la crema de melocotón. Tapamos con el hojaldre pintado y añadimos dos cucharadas de caramelo de vino. ●

› 11 Galicia
Pastel de pulpo con cachelos y vinagreta de berberechos

Ingredientes (8 comensales): 4 brazos de pulpo cocido, 4 patatas de tamaño mediano y regulares, 2 latas de berberechos gruesos, pimentón dulce, un poco de cebollino, sal gruesa, vinagre de jerez, aceite de oliva virgen.
Elaboración. Lavamos muy bien las patatas y las cocemos en agua y sal hasta que estén tiernas. Reservamos hasta que templen y las pelamos y desmenuzamos con un tenedor. Cortamos el pulpo en rodajas finas. Sacamos los berberechos de la lata y escurrimos. Para la vinagreta, picamos finamente el cebollino, les añadimos unas gotas de vinagre y un buen chorro de aceite de oliva.
Presentación. Colocamos un aro cortapastas en el centro del plato y ponemos una primera capa de patata; después, unas rodajas de pulpo, y, encima, un poco de sal gruesa y pimentón dulce. Terminamos colocando unos berberechos y rociando el pastel con un poco de la vinagreta. ●

12 Comunidad Valenciana
Arroz caldoso mar y tierra

Ingredientes (8 comensales): 300 gramos de magro de cerdo fresco (o pollo o conejo o variado), 100 gramos de jamón serrano no muy curado, 100 gramos de habitas pequeñas (de lata o tarro en aceite de oliva), 100 gramos de espárragos verdes frescos, 100 gramos de champiñones frescos, 2 zanahorias cocidas, una cebolleta blanca, medio pimiento rojo, un tomate grande y maduro sin piel ni pepitas, 4 dientes de ajo (todos los ingredientes anteriores, cortados en trozos muy pequeños), 16 langostinos pelados (o carabineros, gambas), una cucharadita de pulpa de ñoras o, en su defecto, de pimentón dulce, 8 tacitas de café de arroz tipo bomba o calasparra, cuádruple cantidad de caldo fumé que de arroz (de carne y verduras), aceite de oliva virgen extra, sal, tomillo y orégano.
Elaboración. En un cazo ponemos un chorro de aceite de oliva y rehogamos a fuego vivo la carne. En cuanto esté, le añadimos el jamón y damos unas vueltas al conjunto, retiramos y reservamos. En el mismo aceite salteamos los langostinos pelados y enteros procurando que queden hechos, pero no en exceso. Retiramos y reservamos para el final en caliente.

En el mismo cazo y con el mismo aceite, añadimos primero la cebolla y el pimiento rojo. Pasados tres o cuatro minutos añadimos el ajo y, cuando comience a dorar suavemente, la pulpa de tomate hasta que se fría ligeramente. En este punto añadimos al sofrito los daditos de espárrago, zanahoria, champiñón, habitas y arroz elegido. Rehogamos el conjunto unos dos o tres minutos a fuego medio y añadimos la cucharadita de pulpa de ñora o pimentón, removiendo con rapidez para evitar que se queme y amargue el guiso. Añadimos los daditos de carne y jamón, damos unas vueltas al conjunto y vertemos el caldo. Añadimos una pizca de tomillo y orégano y subimos el fuego, removiendo de cuando en cuando, durante unos 10 minutos. Pasado este tiempo, bajamos el fuego y dejamos al arroz terminar de hacerse, que deberá quedar *al dente* y con un caldo meloso. Dejamos reposar unos minutos. Mientras, terminamos de saltear los langostinos en aceite y ajo.
Presentación. Servimos en plato con los langostinos encima. ●

13 Islas Baleares
Dorada al horno con verduritas y crema de aceituna verde

Ingredientes (8 comensales): 8 lomos de dorada limpios de espinas pero con su piel de unos 250 gramos aproximadamente cada uno, 2 cebollas rojas cortadas en rodajas, 2 cebollas blancas cortadas en rodajas, 16 patatitas de tornear pequeñas, 16 espárragos trigueros sin el tallo grueso, 100 gramos de paté o puré de aceituna verde, aceite de oliva virgen de Arbequina, sal y pimienta blanca.
Elaboración. Psrecalentamos el horno a 180 grados. Disponemos sobre la placa de horno los aros de cebolla, los espárragos trigueros abiertos por la mitad y las patatitas cocidas con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y una pizca de pimienta blanca. Introducimos en el horno durante 10 minutos. En otra placa colocamos los lomos de dorada con un chorrito de aceite de oliva virgen y agua. Los horneamos por espacio de cinco a siete minutos aproximadamente, vigilando el punto de cocción. Mientras tanto, en un recipiente aligeramos el puré de aceitunas con la misma cantidad de aceite de oliva.
Presentación. En el centro de cada plato disponemos una rodaja de cebolla blanca y roja, dos espárragos completos y dos patatitas. Las sazonamos. Encima de las verduras colocamos el lomo de dorada. Lo sazonamos y a su alrededor ponemos una cucharada del aceite de puré de aceitunas. ●

14 Aragón
Paletilla de cordero asada con ensalada de rúcula y salsa de pacharán

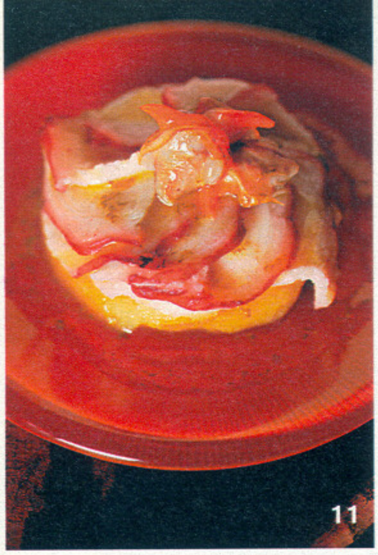
Ingredientes (8 comensales): 4 paletillas de cordero lechal (ternasco en Aragón), una bolsa de hojas de rúcula limpia, 3 decilitros de pacharán, media rama de canela, un litro de caldo de carne (a ser posible de cordero), 40 gramos de maicena, sal, aceite y pimienta negra molida.
Elaboración. Dos horas antes de asar la paletilla la introducimos en abundante agua fría con un chorro de vinagre. Precalentamos el horno a 200 grados. Ponemos las paletillas por la parte exterior, salpimentadas y con un chorro de aceite de oliva. Durante el asado rociaremos continuamente la carne con los jugos de la cocción, hasta que la carne esté dorada sin dejar que se haga en exceso. Para la salsa ponemos en un cazo el pacharán con el palo de canela a fuego fuerte hasta que reduzca una tercera parte del volumen. Quitamos el palo de canela y añadimos el caldo. Ponemos nuevamente a hervir. Disolvemos la maicena en un poco de agua o caldo frío y añadimos a la salsa. Dejamos hervir hasta que ligue. Para la ensalada, nos aseguramos de que la rúcula esté muy limpia y la aliñamos con una vinagreta ligera.
Presentación. En cada plato ponemos media paletilla por ración, con un poco de jugo del asado y la salsa de pacharán. Servir la ensalada en una bandeja aparte. ●

15 Castilla-La Mancha
Sopa de mazapán de Toledo con helado de coco

Ingredientes (8 comensales): 8 bolas de helado de coco, 200 gramos de mazapán de Toledo o pasta de mazapán, 12 yemas de huevo, ¾ de litro de leche, ¾ de litro de nata líquida, 300 gramos de azúcar, canela en polvo.
Elaboración. Ponemos la leche y la nata en un cazo a calentar, mientras mezclamos las yemas con el azúcar, batiéndolas hasta montarlas ligeramente. En el momento que comience a hervir la leche y la nata, añadimos las yemas montadas batiendo sin parar. Retiramos del fuego y colamos la crema. Ponemos nuevamente en un cazo de acero inoxidable y calentamos a fuego muy suave sin dejar de remover hasta que comience a humear. Retiramos del fuego; añadimos los mazapanes, triturándolos con una batidora de brazo, y lo colamos por un chino. Enfriamos por completo en nevera. ●

16 País Vasco
Crema de purrusalda con lágrimas de bacalao y aceite de guindilla amarilla

Ingredientes (8 comensales). Para la crema: 3 puerros gruesos, 200 gramos de pulpa de calabaza, 250 gramos de patatas peladas, 2 litros de caldo de verduras (o agua) y un chorro de aceite de oliva virgen extra. Para el bacalao: 3 cogotes de bacalao desalado de 150 gramos cada uno. Para el aceite: 10 guindillas

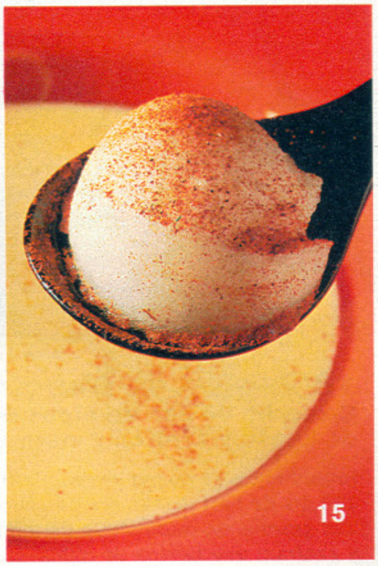






Tercer menú. 11. **Pastel de pulpo con cachelos y vinagreta de berberechos. (Galicia). 12. Arroz caldoso mar y tierra. (Comunidad Valenciana). 13. Dorada al horno con verduritas y crema de aceitunas verdes. (Islas Baleares). 14. Paletilla de cordero asada con ensalada de rúcula y salsa de pacharán. (Aragón). 15. Sopa de mazapán de Toledo con helado de coco. (Castilla-La Mancha).**





amarillas en vinagreta, un decilitro de aceite de oliva suave, 12 hebras de cebollino y una pizca de sal.

Elaboración. La crema: limpiamos las verduras y las troceamos. Las ponemos en el caldo junto con un chorro de aceite de oliva virgen a fuego suave durante 40 minutos. Trituramos y pasamos por un colador chino. Reservamos caliente y ponemos a punto de sal.

Bacalao: en una sartén antiadherente echamos unas gotas de aceite y ponemos a fuego medio. Hacemos el bacalao dos minutos por cada lado. Le quitamos la piel y lo hacemos láminas. Reservamos caliente.

Aceite de guindilla: en vaso de batidora ponemos los ingredientes y trituramos bien hasta obtener una emulsión. La pasamos por un colador fino.

Presentación. En plato sopero o similar ponemos la purrusalda; encima, las láminas de bacalao, y, finalmente, un chorro del aceite de guindilla. Servimos caliente. ●

17 Ciudad Autónoma de Melilla

Cuscús de verduras, pescados y mariscos

Ingredientes (8 comensales): ½ kilo de harina cuscús (a ser posible, precocido). Verduras cocidas al dente (cantidad por persona): un trozo de coliflor, una zanahoria babi, un trozo de mazorca de maíz, un trozo de calabaza, un trozo de calabacín, un poco de acelga o espinaca y col. Pescados y mariscos (cantidad por persona): un trozo de rape limpio, un trozo de mero, 2 almejas, 4 berberechos, 2 mejillones y 2 langostinos, una cebolla grande cortada muy pequeña, 4 dientes de ajo muy picados, medio pimiento verde y medio pimiento rojo, 3 tomates maduros pelados sin semilla y muy picaditos, una cucharada de pimentón dulce; cabezas, pieles y espinas de pescado para caldo; aceite de oliva virgen y sal.

Elaboración. Una vez cocidas las verduras, las reservamos en caliente. En el agua de la cocción añadimos las espinas y cabezas de pescado para obtener un buen caldo. Una vez terminado, lo colamos y reservamos muy caliente. En una sartén grande ponemos aceite de oliva virgen y sofreímos la cebolla, los pimientos y el ajo. Cuando esté bien pochado, añadimos el tomate y seguimos friendo. Una vez frito todo el conjunto, añadimos el pimentón y un chorro de vino blanco. Dejamos reducir, añadimos caldo de pescado caliente y damos un hervor. En una sartén con aceite caliente, salteamos y freímos los pescados y les añadimos los mariscos. Salteamos el conjunto hasta terminar la cocción y hervimos el cuscús en caldo de pescado (siguiendo las instrucciones que cada fabricante incluye en el paquete). ›



16



17



18

Cuarto menú. 16. **Crema de purrusalda con lágrimas de bacalao y aceite de guindilla. (País Vasco). 17. Cuscús de verduras, pescados y mariscos. (Ciudad Autónoma de Melilla). 18. Rabo de toro al vino de Jerez con jugo de naranja de Huelva. (Andalucía). 19. Bizcocho con pan de higos con crema de queso y azafrán y mermelada de tomate. (Región de Murcia).**



19

> **Presentación.** Servimos las verduras, los pescados y marisco y el cuscús con el sofrito caldoso y un chorro de aceite de oliva virgen por encima. ●

18 Andalucía
Rabo de toro al vino de Jerez con jugo de naranja de Huelva

Ingredientes (8 comensales): 16 pedazos gruesos de rabo de toro o vacuno mayor, 5 cebollas, 12 dientes de ajo con piel, 1½ litro de vino tinto de Jerez, 1,5 decilitros de jerez, 8 granos de pimienta negra, caldo de carne, aceite de oliva, harina y sal, medio litro de zumo de naranja (a ser posible, naranjas de Huelva).

Elaboración. Sazonar la carne y pasar por harina. Dorar en abundante aceite dejándola cruda en su interior. Una vez dorada, colocar sobre papel de cocina para eliminar los excesos de grasa, y, después, poner los trozos de rabo en una cazuela. Incorporar la cebolla en trozos grandes, los dientes de ajo, los granos de pimienta, el vino tinto y el jerez. Damos un hervor fuerte durante 10 minutos, bajamos el fuego al mínimo y continuamos la cocción lentamente y con la cazuela tapada, añadiéndole caldo para evitar que quede carne sin cubrir, hasta que se pueda desprender con facilidad del hueso. Pero sin que se deshaga (aproximadamente, unas cinco horas a fuego muy muy lento: unos 90 minutos en la olla a presión). Dejamos enfriar, desgrasamos la carne de la parte superior de la salsa, la trituramos y colamos añadiéndola nuevamente sobre la carne. Damos un nuevo hervor de unos 15 minutos para regenerar.

Presentación. Colocamos en cada plato dos trozos de rabo, con su salsa, y, sobre ella, un poco de zumo de naranja. ●

19 Región de Murcia
Bizcocho de pan de higos con crema de queso y azafrán y mermelada de tomate

Ingredientes (8 comensales). Para el bizcocho: 6 huevos, 180 grs de harina, 180 grs de azúcar, 50 grs de mantequilla, 200 gramos de mermelada de higos. Para la crema de queso y azafrán: una tarrina de queso crema, 2 decilitros de nata, 175 gramos de azúcar y unas hebras de azafrán tostado, un tarro de mermelada o confitura de tomate.

Elaboración. Para el bizcocho, precalentamos el horno a 180 grados. Engrasamos una placa plana del horno con mantequilla y espolvoreamos con harina para evitar que se pegue. Montamos con varilla los huevos enteros, junto con el azúcar, hasta obtener una espuma. Añadimos la harina tamizada con ayuda de un colador. Fundir la mantequilla y añadir a la mezcla. Ponemos la mezcla resultante sobre la placa de horno engrasada y la distribuimos bien con ayuda de una espátula. Horneamos unos minutos hasta que el bizcocho cuaje. Una vez hecho, lo volcamos sobre una superficie limpia y fría. Le añadimos la mermelada de higos extendiéndola uniformemente con una espátula. Dejamos templar y cortamos en círculos con la ayuda de una taza o cortapastas.

Crema de queso y azafrán: en un cazo ponemos la crema de queso, la nata y las hebras de azafrán. Removemos hasta obtener una crema suave y de color amarillo. Reservamos len la nevera para que enfríe al menos durante 24 horas.

Presentación. En cada uno de los platos que vayamos a servir colocamos un círculo de bizcocho de higos. Después procedemos a rellenarlo con crema de queso y azafrán y tapamos con otro bizcocho. Finalmente decoramos por encima con la mermelada de tomate. ●

Recetas de concurso

El Bocuse d'Or es el premio más deseado por cualquier cocinero joven. Mario Sandoval, representante español en el certamen, nos desvela los platos con que buscará el triunfo. Por **María Jesús Gil de Antuñano.** Fotografía de **Anel Fernández.** Estilismo de **Luca Lapetra.**

Fue elegido en el IX Campeonato de España de Cocineros Jóvenes del Salón del Gourmet. A este certamen, con mecenazgo del Fondo de Regulación y Organización del Mercado de los Productos de la Pesca y Cultivos Marinos (FROM), se presentaron los finalistas de cada comunidad autónoma, y en él Mario Sandoval ganó, además de 6.000 euros, la plaza para el Concurso Bocuse D'Or.

Allí tendrá que preparar, en cinco horas, un plato de rape de Islandia de unos 10 kilos de peso y otro de media ternera de Dinamarca de 28-29 kilos con seis guarniciones diferentes. Ésas son las premisas; éstas, sus recetas.

01 Huevo de rape y vieira con su coral

sobre tentáculo de pulpo y nabo

Ingredientes para 14 personas: huevo de rape: ½ kilo de rape fresco, 420 gramos de carne y coral de vieira, 14 huevos de codorniz, 140 gramos de carabineros, 75 gramos de cebollitas francesas, 100 gramos de aceite de oliva virgen, 250 gramos de 'fumet' de pescado, 8 gramos de agar-agar, sal. Peana del huevo: 300 gramos de pulpo, 450 gramos de nabos, 1 cucharadita de azúcar, 8 gramos de agar-agar. Salsa: 75 gramos de cebollitas francesas, 50 gramos de cebollino fresco, 1½ kilos de almejas, 50 gramos de ajo fresco, ½ litro de vino blanco, perejil fresco, 80 gramos de fécula de maíz, 70 gramos de sal fina, 150 gramos de aceite de oliva virgen extra.

Huevo de rape. Limpiar el rape de piel y espinas y sacar unos medallones de 40 gramos; filetearlos, sazonarlos y aplastarlos ligeramente. Después, filetear la carne de vieira y cortarla en escalopes finos encima del rape, sazonarlo y reservarlo. Seguidamente, vaciar los huevos de codorniz, lavar las cáscaras con agua oxigenada y agua, dejarlas secar. Sacar el interior de las cabezas de carabinero y unirlos con el coral de la vieira y con la cebollita picada; saltearlos unos minutos en el aceite; añadir el *fumet,* la mitad del agar-agar y sazonar. Dar un hervor y rellenar con la mezcla los huevos de codorniz. Después, dejarlos enfriar. Pelar los huevos de codorniz y poner el relleno en el centro de cada preparado de rape y vieira, para luego meterlos en moldes de huevo y envasar al vacío al 98%. Después, cocer los moldes al baño María durante unos 10 minutos y reservar.

Peana para el huevo de codorniz. Cocer el pulpo *al dente* en agua con sal y reservarlo en caliente. Pelar los nabos, cortarlos y cocerlos en agua con el azúcar 15 minutos, triturarlos y mezclar el puré con el agar-agar y llenar moldes redondos.

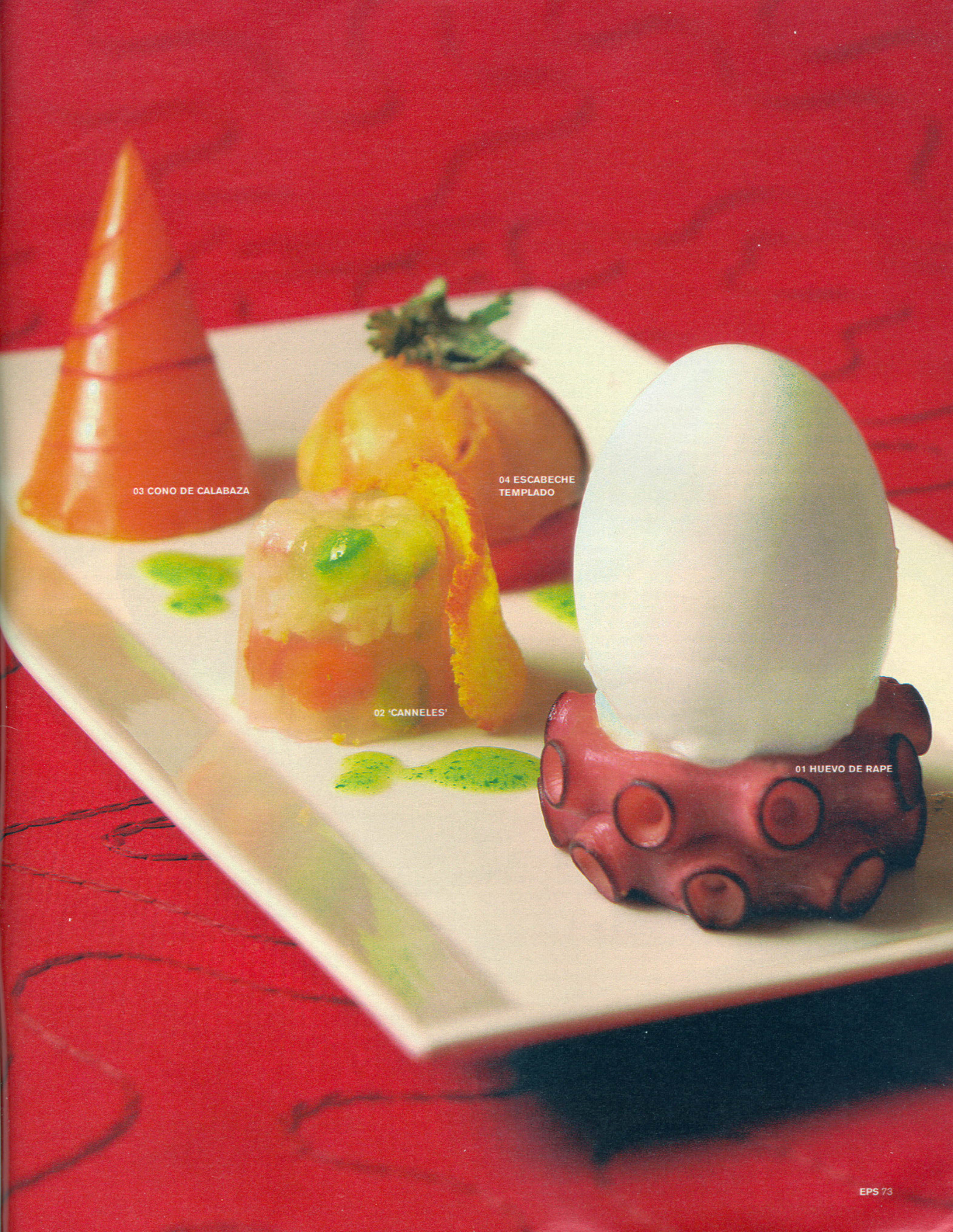
Salsa. Estofar en el aceite, lentamente, las cebollitas picadas junto con el ajo y las almejas, todo picado; añadir el vino blanco, el perejil y el cebollino. Dejar reducir para que se evapore el alcohol del vino y ligar la salsa con la fécula de maíz. Pasar por un colador fino y reservar en caliente. ›

Olimpiadas culinarias

El Concurso Mundial de Cocineros Bocuse D'Or se celebrará en Lyón (Francia) el 25 de enero. Este certamen fue instituido por Paul Bocuse, el prestigioso maestro de Lyón, en 1987. Se trata de unas auténticas olimpiadas culinarias, consideradas el más prestigioso concurso mundial. Un auténtico *show* de cocina al que se presentan los mejores cocineros del mundo entero.

En la pasada edición hubo participantes de 24 países, desde Australia hasta Japón y desde Brasil hasta Suráfrica o Rusia. Los tres primeros galardonados se repartieron 45.000 euros. Además, el presidente de honor fue el cocinero aclamado unánimemente como número uno de la gastronomía mundial: Ferran Adrià.

Juan Mari Arzak, por su parte, es el presidente del comité español y el único representante de nuestro país en el grupo de expertos que componen el jurado. Éste debe elegir entre unas propuestas condicionadas por las bases del concurso. Los dos platos se presentarán al jurado en dos variantes: una muestra, en fuente, y otra, emplatada. Cada participante puede llevar dos ayudantes, y, para esa tarea, Mario Sandoval ha elegido a Juan Muñoz y Stéphane del Río. Ambos trabajan en El Cenador de Salvador. ●


03 CONO DE CALABAZA
04 ESCABECHE TEMPLADO
02 'CANNELES'
01 HUEVO DE RAPE


08 SABAYÓN
06 VAINA DE GUISANTES
07 FALSA MANITA
05 'T-BONE'

Presentación. Desmoldar la preparación de nabo y enrollar los tentáculos del pulpo en cada molde, colocar encima el huevo de rape y salsear con la esencia de almejas. ●

02 'Canneles' de verduras en texturas

sobre pan de zanahoria y crujiente de apio

Ingredientes para 14 personas: 150 gramos de coliflor, 150 gramos de zanahoria en dados, 150 gramos de romanescu, 150 gramos de ajetes tiernos, 150 gramos de rabanitos, 80 gramos de tomate cherry, 30 gramos de rama de apio y otros 30 gramos de gelatina en hojas.

Limpiar las verduras y cocerlas *al dente* por separado. Luego, unir los caldos de cocer las verduras y dejarlo reducir al 75%. Escaldar y pelar los tomatitos y cortarlos en rodajas. Remojar las hojas de gelatina en agua fría, escurrirlas y añadirlas al caldo para conseguir una *geleé.* Colocar las verduras a capas en moldes ovalados buscando la diferencia de colores y verter encima el caldo.

Presentación. Dejar enfriar y desmoldar sumergiendo unos minutos en agua hirviendo. ●

03 Cono de calabaza y mango

con zumo de aceituna picual

Ingredientes para 14 personas: 500 gramos de calabaza redonda, 250 gramos de mango, 70 gramos de azúcar, 8 gramos de agar-agar, 400 gramos de aceite de oliva virgen extra.

Poner a cocer la calabaza, ya troceada, junto con el azúcar hasta que esté blanda; luego, triturarla en la Thermomix junto con el mango y el agar-agar dando la temperatura suficiente para que dé un hervor. Después, llenar moldes con forma de cono y dejarlos enfriar. Vaciar el centro de los conos y rellenarlo con el aceite de picual o zumo de aceitunas picual. Finalmente, volver a sellar con la calabaza.

Presentación. Sumergir los moldes un minuto en agua caliente, desmoldarlos y colocarlos de pie por su base. ●

04 Escabeche templado de sardinas

en chalota

Ingredientes para 14 personas: 400 gramos de sardinas parrochas o xuobiñas (sardinas pequeñas), 300 gramos de tomates, 8 gramos de agar-agar, 200 gramos de aceite de oliva virgen extra, 250 gramos de chalotas, 20 gramos de orégano, 30 gramos de hierbas de Provenza, 40 gramos de sal fina, 300 gramos de cebolla, 3 gramos de laurel, 100 gramos de vinagre.

Escaldar y pelar los tomates, suprimir las pepitas, pasar la pulpa en puré y añadir el agar-agar, las hierbas de Provenza, la mitad del aceite de oliva y el orégano. Emulsionar en la Thermomix y cocerlo durante tres minutos. Llenar un molde y reservarlo.

Limpiar las sardinas de espinas y escamas. Estofar la cebolla con el laurel en el resto del aceite, añadir el vinagre y cocer hasta que se reduzca al 70%. Retirar del fuego, introducir las sardinas y dejarlas macerando durante 20 minutos. Reservarlas.

Presentación. Desmoldar el tomate y cubrirlo con los filetes de sardina como si fuera una chalota. ●

05 'T-bone' de ternera con 'parfait'

de su riñón, milhoja de atún rojo y tocino ibérico

Para 14 personas. 'T-bone': 700 gramos de ternera 't-bone', 100 gramos de aceite de oliva virgen, 5 gramos de especias variadas mezcladas, sal. Salsa 'demi-glacé': huesos del 't-bone', 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 puerro grande, 8 gramos de alginato de sodio (sustancia que se extrae de distintas clases de algas y se emplea como emulsionante y espesante), 2 gramos de cloruro cálcico, 1 litro de agua mineral. Milhojas: 80 gramos de centro de atún, 80 gramos de tocino ibérico. 'Parfait': 300 gramos de solomillo de ternera, 400 gramos de riñones de ternera, 100 gramos de aceite, 150 gramos de 'foie-gras' de pato fresco, 100 gramos de nata líquida, 2 gramos de pimienta blanca molida, 4 gramos de aceite de trufa, 6 gramos de agar-agar, 80 gramos de sal fina, 3 gramos de hojas de romero.

Para el 't-bone'. Limpiar bien la pieza de nervios, grasas y huesos. Cortar la carne en medallones de 50 gramos, sazonarla con las especias y el aceite de oliva virgen extra y sal y meterla en moldes rectangulares. Envasarlos al vacío y cocerlos en Romer a 75 grados durante 20 minutos; dejar que la carne repose y se concentren los jugos.

Salsa 'demi-glacé'. Tostar los huesos en el horno con las verduras aromáticas (cebolla, zanahoria y puerro, troceados), cubrir con el agua, cocer, colar y consumir para elaborar el jugo de *demi-glacé.*

Milhoja de atún. Guardar el lomo de atún rojo y el tocino ibérico en el congelador una media hora hasta un punto próximo a la congelación. Sacarlos y cortarlos en lonchas finísimas con la máquina de cortar fiambre. Alternar capas de tocino y atún para elaborar un milhojas y reservarlo.

Para el 'parfait'. Cocer el riñón limpio en olla exprés durante unos 50 minutos con el romero, cortarlo en trozos y saltearlo con el aceite. Sazonarlo, añadir el *foie-gras,* la nata, la pimienta, el aceite de trufa y el agar-agar; triturarlo en un robot y moldear ›

Representación española

EL CANDIDATO. Mario Sandoval tiene un proyecto original y ambicioso basado en dos pilares: la personalidad inquietante de Paul Bocuse y la fuerza del genio de Salvador Dalí, en el año internacional de este artista. Lleva meses preparándolo bajo la supervisión de Salvador Gallego, de El Cenador de Salvador, y con el apoyo que el FROM presta a la candidatura española.

PERO ¿QUIÉN ES? Madrileño, de 27 años y jefe de cocina de Coque, en Humanes. Un restaurante familiar que cuenta con una estrella Michelin y un sol de la *Guía Campsa.* Ha crecido entre pucheros y guisos de inspiración castellana, desde que su abuela Isidra Martín, junto con su esposo (cuyo apodo da nombre al restaurante), abriera un sencillo local el año 1947.

Realizó sus estudios en la Escuela Superior de Hostelería de Madrid y ha hecho cursos de especialización en Madrid y Barcelona. Participa en los principales congresos y actividades del circuito profesional y ostenta cargos en instituciones gastronómicas de renombre. Por ejemplo, es secretario de Feoscan, vicepresidente del Club de Jefes de Cocina de la Comunidad de Madrid y vocal de la Asociación de Jóvenes Restauradores.



En 1999 cambió el rumbo del restaurante familiar, con tradición de guisos y asados rústicos, investigando y estudiando las cocinas de fusión y aplicando su imaginación. Es el más pequeño de los cuatro hermanos que hoy integran el grupo Sanhuer: Rafael es el sumiller; Juan Diego, el jefe de sala; José Ramón, jefe de cocina, y Mario, el coordinador.

SU CRITERIO. Su cocina es a la vez muy elaborada y muy simple. "La raíz de mis preparaciones está en la cocina tradicional, entendiendo su concepción como una trama de sabores con orígenes". Considera que "comer ha de ser una experiencia sensorial integral, la representación del bienestar, un acontecimiento feliz que esconde la celebración pragmática del hecho de estar vivo; por eso busco un perfecto equilibrio entre el sabor, la estructura, el color y el peso sensorial de los ingredientes de cada plato". ●



09

en bolas esféricas de 1,5 centímetros de diámetro. Reservarlo. Limpiar el solomillo y cortarlo en láminas finas, sazonarlo, forrar un molde esférico y colocar en el centro una esfera de *parfait*, volver a cubrir con las láminas de solomillo y regar con unas gotas de aceite de oliva, meter en el molde y cocerlo al vapor unos 10 minutos a 90 grados.

Presentación. Desmoldar el trozo del *t-bone* y poner encima unas láminas finas del milhojas de atún y tocino ibérico. En el centro del plato poner la esfera de solomillo con *parfait* de riñón y *foie-gras*. Salsear con la salsa *demi-glacé* de los huesos y servir. ●

06 Vaina de guisantes dulces

Ingredientes para 14 personas. Para las vainas de guisantes: 400 gramos de guisantes frescos, ½ litro de agua mineral, 20 gramos de azúcar, 12 gramos de agar-agar, 4 gramos de gelatina en hojas. Para los guisantes: 200 gramos de guisantes, 80 gramos de cebollita francesa, 50 gramos de azúcar, 80 gramos de panceta ahumada, 4 gramos de alginato sódico y 4 gramos de cloruro cálcico.

Vainas de guisantes. Triturar, a 100 grados de temperatura en la Thermomix, 400 gramos de guisantes con 500 gramos de agua, el azúcar, la gelatina y el agar-agar, hasta llegar a la ebullición; colar e introducir en moldes de vaina. Reservar.

Guisantes. Licuar el resto de guisantes, añadir el alginato y mezclar. Llenar un recipiente con agua, añadir el cloruro y dejar caer gotas de licuado del tamaño de un grano de guisante hasta que se esferifiquen. Sacarlos y pasarlos por agua.

Poner las cebollitas con el resto del agua y del azúcar hasta conseguir un punto de caramelo; retirarlas, sacar las hojas y cortarlas en juliana de dos centímetros. Reservarlas. Cortar la panceta muy fina y deshidratarla en el horno hasta conseguir que quede crujiente.

Presentación. Desmoldar la vaina, poner las esferificaciones de guisante sobre la vaina y adornarlo con las cebollitas y la panceta. ●

07 Falsa manita de garbanzos
y parmentier

Ingredientes para 14 personas: 300 gramos de garbanzos, 200 gramos de patatas, 2 litros de caldo de verduras, 300 gramos de pan de hongos, 8 gramos de agar-agar, 250 gramos de jamón ibérico, 350 gramos de puerros, 60 gramos de sal fina, 250 gramos de aceite de oliva virgen extra.

Cocer en el caldo de verduras los garbanzos remojados, los puerros, el pan de hongos y las patatas durante una hora y media; reducir al 50%. Triturar todo en un robot con el aceite de oliva y ponerlo a punto de sal. Añadir el agar-agar y dejarlo cocer cinco minutos.

Rellenar moldes con forma de manitas y guardarlos en la nevera. Desmoldarlos y pasar una cuarta parte por el polvo de jamón (jamón deshidratado en el horno y pulverizado).

Presentación. Desmoldar y servir con el plato de carne como guarnición. ●

08 Sabayón de 'pot-au-feu'

Para 14 personas. 'Pot-au-feu': 150 gramos de morcillo de añojo, 150 gramos de costilla de añojo, 300 gramos de hueso de espinazo, 2 litros de agua mineral, 150 gramos de zanahorias, 150 gramos de nabos, 100 gramos de puerros, 160 gramos de cebolla pinchada con tres clavos de olor, 100 gramos de lechuga, 40 gramos de apio, 120 gramos de 'bouquet garnie', 150 gramos de col rizada, 1 litro de agua mineral, 60 gramos de sal fina. Huevos soplados: 200 gramos de azúcar isomal. Sabayón: 150 gramos de yema de huevo pasterizada, el caldo del 'pot-au-feu'.

'Pot-au feu'. Poner todas las carnes y verduras en una olla exprés junto con el *bouquet garni*. Cubrirlas con el agua, sazonar y dejarlo durante unos 25 minutos a fuego moderado. Luego, reservarlo.

Huevos soplados. Hacer un caramelo con el azúcar y el agua, formar con el caramelo huevos soplados.

Sabayón. Batir las yemas incorporando el caldo poco a poco y sin parar de batir sobre el fuego, para hacer un sabayón. Llenar los huevos de azúcar soplados con el sabañón.

Presentación. Servir como guarnición del *t-bone*. ●

09 Sopa de menta con sorbete
de lima y gelatina de ron

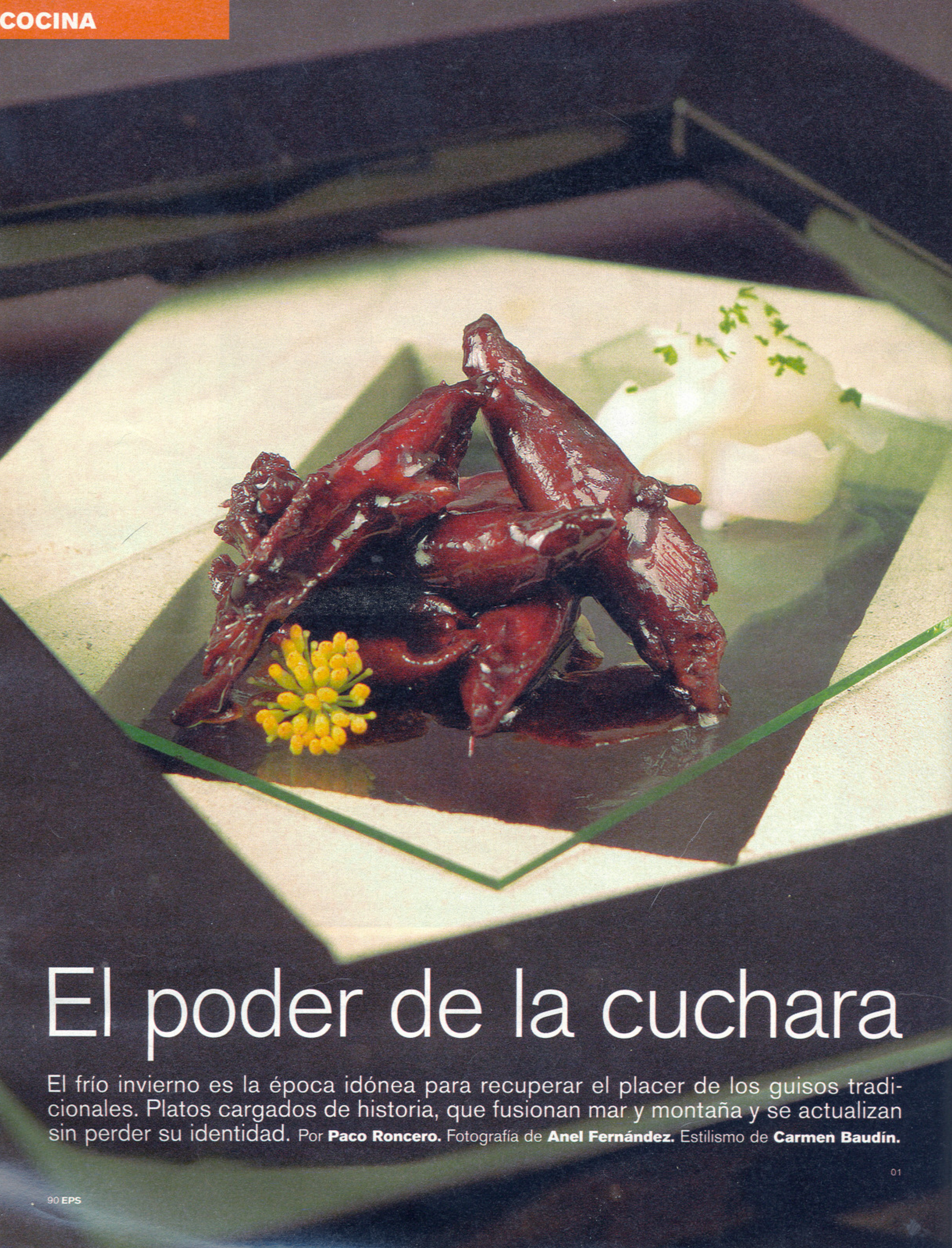
Para 14 personas. Sopa de menta: 150 gramos de hojas de menta, 200 mililitros de agua, 40 gramos de alginato. Sorbete de lima: 300 mililitros de zumo de limón, 20 gramos de claras, 3 gramos de estabilizante, 200 gramos de jarabe TPT. Gelatina de ron: 100 gramos de ron, 5 gramos de gelatina.

Sopa de menta. Triturar las hojas de menta con 150 mililitros de agua hasta lograr una mezcla fina y homogénea. Mezclar el alginato con los restantes 50 mililitros de agua y añadirlos a la sopa para darle un mayor espesor.

Sorbete de lima. Mezclar el zumo de limón con el jarabe. Una vez bien mezclado, añadir el estabilizante y las claras. Dejar macerar en la cámara durante ocho horas e introducir en el Paco Jet (sifón de Ferran Adrià que consigue espumas muy ligeras).

Sorbete de ron. Ablandar la gelatina en agua fría. Calentar el ron a fuego lento y, una vez caliente, añadir la gelatina remojada y batir con la varilla hasta que no quede ningún grumo. Dejar enfriar la mezcla en una bandeja en la nevera. Tardará unos 25 minutos en alcanzar el cuerpo deseado.

Presentación. Servir sobre la sopa de menta el sorbete de lima y el de ron y decorar con azúcar cristalizado. ●



El poder de la cuchara

El frío invierno es la época idónea para recuperar el placer de los guisos tradicionales. Platos cargados de historia, que fusionan mar y montaña y se actualizan sin perder su identidad. Por **Paco Roncero.** Fotografía de **Anel Fernández.** Estilismo de **Carmen Baudín.**

01

01 Espalditas de conejo confitado con calamares

El principal: 800 gramos de espaldita de conejo. La marinada: 500 gramos de aceite de oliva, 100 gramos de limones, 100 gramos de naranjas, romero fresco, tomillo fresco, 100 gramos de zanahorias, puerros, 100 gramos de cebollas peladas, canela en rama, pimienta negra en grano, laurel, enebro, 5 decilitros de vino tinto. Los calamares: 200 gramos de calamar, 2 cucharadas de perejil picado.

Elaboración. Del marinado: se cortan todas las verduras en trozos regulares. Poner en un recipiente a marinar las espalditas sazonadas con las verduras, las hierbas, las especias, los cítricos y el vino. De las paletillas de conejo marinadas: extraer las paletillas de la marinada, y repartir en una placa de asar con fondo. Salpimentar las espalditas. En una cazuela, dorar las verduras escurridas de la marinada. El vino tinto de la marinada lo reducimos a la mitad, añadimos azúcar si es necesario, y vamos quitando las impurezas que aparezcan en la superficie poco a poco. Añadimos el vino reducido a las espalditas y guisamos junto con la bresa, especias nuevas y el aceite durante 45 minutos a 90 grados en el horno precalentado. Para la salsa: una vez guisadas, se sacan de la salsa, colando esta última a un recipiente. Dejar enfriar para que quede la salsa debajo y la grasa encima. Quitar toda la grasa. Reducir la salsa, ligando si fuera necesario con maicena *express* y mantequilla. Una vez a punto, se infusiona con la canela, las hierbas y la piel de naranja y de limón. Se tamiza después de 15 minutos, y la conservamos caliente hasta su utilización. Para los calamares: cortar el calamar muy fino y escaldar en agua con sal. Enfriar. Aliñar con aceite de oliva y perejil picado.

Acabado y presentación. Calentar en la salsa el conejo previamente deshuesado. Escurrir de salsa con un colador. Emplatar en el centro. Salsear el conejo. Formar un montoncito de calamar en el extremo opuesto. Decorar el conejo con perifollo, hinojo o estragón. ●

02 Judiones con perdiz

Ingredientes: el aceite de ajo y perejil: perejil, 50 gramos de ajo fresco, 2 decilitros de aceite de oliva 0,4 refinado. Crema de fabes: 1 kilo de huesos de jamón, 800 gramos de fabes, 100 gramos de zanahorias, 200 gramos de cebollas, puerros, laurel, 10 gramos de clavo en grano. Las perdices: 5 perdices.

Elaboración. Para el aceite de ajo y perejil: blanquear el ajo tres veces en agua. Escaldar el perejil, enfriar en agua con hielo, escurrir bien el agua, secar y triturar con los ajos blanqueados y el aceite, con la ayuda de un vaso americano o una *turmix*. Guardar en la nevera. Para las perdices: limpiar las perdices de restos de plumaje y vísceras, y guardar en la nevera. Para el guiso de judiones: poner los judiones un día antes en remojo. Cocer los judiones con los huesos de jamón y las verduras. A partir de agua fría en el primer hervor, es importante retirar la espuma de impurezas que pueda salir a la superficie y asustar con hielo o agua muy fría, para romper la cocción. Añadir las perdices y estofar a fuego muy lento junto a la legumbre, para obtener un grano entero de judión al final de la cocción. Retirar las verduras de la cocción, y triturar con una *turmix* o un vaso ame- >

Valor tradicional

Dicen que hoy no comemos como antes. Y que existe una invasión en la sociedad actual de comida rápida, y que la tan de moda 'dieta mediterránea' es tan sólo una idea creada por unos pocos. Pero la cuchara es el símbolo de la lucha constante de nuestras madres y abuelas por mantener una alimentación sana. Ellas son el reflejo de esa imagen del mercado 'de toda la vida'. La compra de las mejores carnes y pescados, sacando partido de la herencia y los trucos transmitidos de generación en generación con cariño.

De hecho, alguien muy sabio llegó a decir: "Comer bien no es comer dinero, sino saborear lo mejor y lo más oportuno, por humilde que parezca". ●



02



03



04



05

ricano; tamizar por un colador fino, y añadir al guiso, para así obtener la consistencia deseada. Poner a punto de sazón.

Acabado y presentación. Retirar la perdiz del guiso, y deshuesar para obtener la pechuga limpia. Separar las patas del cuerpo, y deshuesar. Introducir de nuevo en el guiso para calentar y servir. Añadir un cordón del aceite de ajo y perejil. ●

03 Manitas de cerdo
con lentejas estofadas

Ingredientes: lentejas estofadas: 300 gramos de lentejas francesas, 10 gramos de ajo fresco, 100 gramos de cebollas, 0,5 gramos de clavo en grano, 150 gramos de zanahorias, 50 gramos de patata gallega, 100 gramos de pimientos rojos, 1 gramo de laurel, ¼ manojo de perejil normal. Manitas de cerdo: 500 gramos de manitas de cerdo, 100 gramos de cebollas, 100 gramos de zanahorias, puerros, 3 granos de pimienta negra, 10 gramos de sal gorda.

Elaboración. Para las manitas de cerdo: cortar a la mitad longitudinalmente (le podemos decir a nuestro carnicero que lo haga). Llevar a ebullición a partir de agua fría para eliminar impurezas. Retirar esta agua. Cubrir con agua limpia y aderezar con cebolla, puerro, zanahoria, sal gorda y pimienta en grano. Cocer a fuego lento durante hora y media, para luego terminar de cocer junto a las lentejas, aprovechando esta agua para la cocción de las mismas. Para las lentejas estofadas: poner las lentejas a remojo el día anterior con agua fría. Una vez hidratadas las lentejas, y con el caldo frío de las manitas, cocer junto con el resto de ingredientes a fuego lento. En el momento del primer hervor, añadir las manitas, y bajar el fuego, dejar cocer durante 50 minutos, aproximadamente, y con la olla tapada. Una vez estofado el conjunto, retirar las verduras y las manitas. Deshuesar las manitas y tamizar las verduras con colador fino, añadiendo el conjunto a la legumbre. Cocer y rectificar espesor y sazón.

Acabado y presentación. Una vez estofado y rectificado el conjunto, trocear las manitas para que sea más fácil comerlas. ●

04 Patatas a la importancia
con alcachofas y almejas

Ingredientes: patatas: 800 gramos de patatas gallegas, 2 huevos de gallina, 100 gramos de harina, 3 decilitros de aceite de oliva, 10 gramos de sal. Guiso: 250 gramos de cebolla, 60 gramos de ajo, 2 decilitros de vino blanco, 40 gramos de harina, 1 litro de agua. 'Majao': 2 gramos de hebras de azafrán, 50 gramos de almendra cruda, perejil, 1 kilo de sal gorda. 300 gramos de alcachofas, medio kilo de almejas.

Elaboración. Para las patatas: cortar las patatas en rodajas gruesas y sazonar. Pasar por harina y huevo batido, para posteriormente freír en aceite de oliva caliente. Una vez que estén doradas, apartar a un recipiente para que escurra el exceso de grasa. Para las alcachofas: limpiar las alcachofas dejando el tallo y el corazón únicamente, y cocer en agua con sal y perejil durante 5 minutos a fuego lento. Se dejarán enfriar en su agua para que terminen de hacerse en su interior, y el agua la aprovecharemos para mojar el guiso. Para las almejas: lavar bien las almejas con agua y sal, y guardar en la nevera hasta el momento de su uso. Para el guiso: en una cacerola con tapa, echar el aceite justo que cubra el fondo de la misma, donde se freirán las almendras, que nos servirán para el *majao*. Una vez fritas, se retiran a un recipiente para su posterior utilización, y se cocinan en ese mismo aceite el ajo y la cebolla muy picados. Cuando estén totalmente blandas, añadir la harina, rehogar a fuego muy lento y añadir el vino blanco. Dejar cocer 2 minutos, y mojar con el agua de alcachofas. Para el *majao:* con la ayuda de la sal gorda y un mortero, se machacan las hojas de perejil. Posteriormente se añaden las almendras fritas, elaborando una pasta. Tostar el azafrán ligeramente en una sartén, para obtener todo su aroma, y machacar. Disolver con caldo del guiso y añadir al *majao*. Mezclar bien y guardar hasta su utilización.

Acabado y presentación. En el momento de iniciar la ebullición el guiso, añadir las patatas rebozadas y dejar cocer durante 15 minutos a fuego lento. Por último, añadir las alcachofas en cuartos, las almejas y el *majao*. Terminar con 5 minutos de cocción lenta, probar de sazón, y listo para servir. ●

05 Pollo con bogavante

Ingredientes: 300 gramos de alitas de pollo, 2 bogavantes. Fondo de bogavante: 40 gramos de ajo fresco, 300 gramos de cebollas, 50 gramos de hinojo, 50 gramos de apio, 300 gramos de tomate rojo, 100 gramos de almendra cruda, 100 gramos de piñones, 40 gramos de pasas, 20 centilitros de vino blanco, 20 centilitros de jerez, 10 centilitros de coñá, 10 centilitros de anís Monjardín, 2 gramos de anís en grano, 2 ramas de canela, 2 gramos de hebras de azafrán, ¼ manojo de perejil normal, ¼ manojo de tomillo, ¼ manojo de romero, 1 hoja de laurel.

Elaboración. Alitas de pollo: pedir a nuestro carnicero que deshuese las alitas de pollo, formando un bocado de carne similar a un chupa-chups. Para el fondo de bogavante: poner el aceite en una cazuela, y rehogar las alitas junto a los ajos. Una vez dorados ambos, reservar. Rehogar en la misma cazuela los frutos secos hasta que cojan color, y reservar. Rehogar el bogavante entero y sin limpiar en la cazuela 2 minutos por cada lado, retirar del fuego y limpiarlo separando la cabeza del cuerpo y dejando la cola limpia. La cabeza la aprovecharemos para hacer un caldo. En la misma cazuela, se rehogan a fuego muy lento y tapado la cebolla, el apio y el hinojo. Una vez bien cocidos, añadir el tomate, y dejar de nuevo rehogar, hasta que se evapore el agua del mismo. Flambear con coñá, y añadir el vino blanco, el jerez y la mitad del anís, que se dejará reducir hasta la mitad de su volumen. Añadir el caldo de bogavante y un ramillete con las hierbas, así como las especias machacadas y en un paño de hilo, para así facilitar su retirada del guiso posteriormente. Dejar cocer y añadir un *majao* elaborado con el ajo frito, azafrán, la mitad de los frutos secos y el anís restante.

Acabado y presentación. Añadir las alitas de pollo. Estofar durante 30 minutos a fuego muy lento y tapado, probar el guiso de sazón y espesor, añadiendo el bogavante y los frutos secos picados gruesamente. Cocer el marisco y servir. ●

06 'Soufflée' de vainilla

con estofado de frutas

Ingredientes: 'soufflée': 40 gramos de mantequilla fresca, 50 gramos de harina, 100 gramos de azúcar, 4 huevos frescos, 1 vaina de vainilla, 2,5 decilitros de leche entera. Estofado de frutas: 1,1 kilo de azúcar, 1 decilitro de agua, arándano, 100 gramos de grosellas, 200 gramos de fresas.

Elaboración. Para el *soufflée:* poner sobre el fuego la leche en una cacerola con la vainilla y el azúcar. En otra cacerola, fundir la mantequilla, añadir harina y rehogar. Esta elaboración se llama *roux*. Añadir la leche a la misma temperatura para que no se formen grumos. Cocer a fuego lento, dejando que la mezcla hierva. Atemperar la mezcla y añadir las yemas de huevo una a una; trabajar rápido para que no se coagule el huevo, y formar una crema lisa y untuosa. Enfriar en un recipiente tapado, para que no haga corteza la masa. Treinta minutos antes de servir el *soufflée*, montar las claras a punto de nieve, dejándolas muy duras, y mezclar bien y despacio con una espátula de goma. Para el estofado de frutas: hacer un almíbar con el agua y el azúcar. Añadir las frutas lavadas y cortadas al almíbar, dejar cocer 3 minutos y enfriar en la nevera hasta el momento de su uso.

Acabado y presentación. Embadurnar los moldes de mantequilla, para que la masa no se pegue, y así crezca por todos los lados igualmente. Repartir el estofado de fresas, y encima la masa de *soufflée*. Introducir 15 minutos, aproximadamente, en el horno precalentado a 200 grados. Para que esté cocido, el volumen ha de aumentar el doble, como mínimo. Servir de inmediato. ●



06

España y sus caldos

El pueblo siempre se ha surtido de cocidos, ollas o guisos, nutriéndose del campo y el mar, cocina de subsistencia, simple y auténtica, con la materia prima y la frescura como principales señas de identidad.

En España, los romanos nos dejaron el uso y la producción de olivares y cereales; los árabes, una clara influencia en la agricultura, los cítricos, arroces y especias, y el descubrimiento de América trajo la patata, el maíz, el cacao, el pimiento, el tomate... Así, los gazpachos ganaron en color y sabor; los guisos, arroces y potajes se enriquecieron, y se empezó a hablar de los platos tradicionales.

La zona mediterránea, con una dieta hoy ensalzada por todos, es una de las regiones donde mejor provecho se saca de los arroces, verduras, pescados y mariscos. Una fusión que da lugar al afamado 'mar y montaña'. El interior, con las dos Castillas, Extremadura, La Rioja, Aragón y parte de Navarra, da lugar al guiso por excelencia: el cocido. En Andalucía y el sur de Extremadura destacan los gazpachos, el salmorejo y los estofados de rabo de toro. Y en el norte se tiene acceso a productos y elaboraciones de una pureza y sensibilidad que sólo puede ofrecer un entorno de océano, mar y desembocadura de ríos.

Todas estas zonas están divididas en un trazado imaginario, con sus elementos comunes y diferenciadores, lo que dota a España de innegables cotas de identidad propia. Lo demuestran estos seis platos de cuchara puestos al día. Es decir, modernizados, pero sin perder las características ni el origen de los platos. ●



Sabor y pasión

Un día especial se merece un poco más de dedicación en la cocina para hacer un regalo con mucha chispa y sabor a nuestras parejas. Un cóctel para empezar, unos aperitivos distintos, platos elaborados para amenizar la conversación y unos delicados y pequeños postres para terminar. ¡Buen provecho!

Por **Paco Roncero.** Fotografía de **Anel Fernández.** Estilismo de **Carmen Baudín.**

04

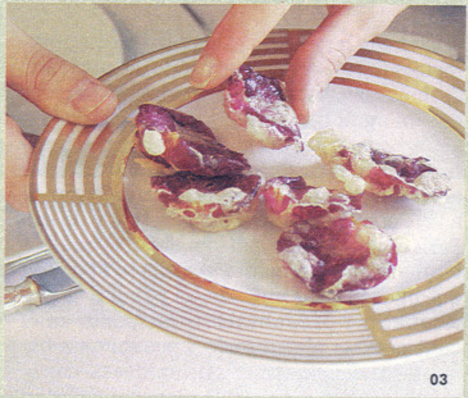


Primer brindis con mojito

Ingredientes para 10 comensales. Para la base del mojito: 190 gramos de lima, 2 ramas de menta fresca, 15 gramos de angostura, 1¼ unidades de gelatina (cola de pescado), 2½ decilitros de agua, 60 gramos de azucar de 'merara' y 190 gramos de ron Bacardí. Para la espuma de mojito: un sifón 'isi' de 1 litro, una carga de soda y 8 decilitros de base de mojito.
Elaboración. Para la base de mojito: calentar una cuarta parte del agua con el azúcar. Disolver las hojas de gelatina. Incorporar todos los ingredientes en la mezcla anterior menos la menta. Triturar la menta, incluidos los tallos, con una parte de la mezcla anterior. Incorporar la parte de mezcla que contiene la menta al resto de base de mojito. Para la espuma de mojito: colar y llenar el sifón con la ayuda de un embudo. Cargar el sifón y dejar reposar dos horas en la nevera.
Acabado y presentación. Presentar en un vaso helado y delante del invitado. ●


01


02


03

01 Fresas al 'campari', mandarina, albahaca y 'sansho'

Ingredientes para 10 comensales. Para la gelatina de 'campari': ½ gramo de 'agar-agar', 1 decilitro de 'campari'. Para las fresas rellenas de 'campari': 10 fresas, 60 gramos de mandarinas, 1 manojo de albahaca fresca y pimienta 'sansho'.
Elaboración. Lavar las fresas con un boleador y, por la parte del tallo, extraer una bola sin romper la fresa. Para la gelatina de *campari:* calentar una cuarta parte del *campari* con el *agar-agar* en polvo. Llevar a ebullición a fuego medio, sin dejar de remover, y retirar del fuego. Añadir el resto del *campari.* Dejar reposar a temperatura ambiente para que no esté muy caliente y para que al rellenar las fresas no se cuezan. Rellenar la fresa con la gelatina de *campari* y cuajar en la nevera un mínimo de tres horas.
Acabado y presentación. Cortar la fresa verticalmente por la mitad. Ponerle una hojita de albahaca, piel de mandarina y un buen pellizco de pimienta *sansho.* Colocar sobre una cuchara china o de postre. ●

02 Almejas con aire de limón

Ingredientes para 10 comensales: 10 almejas. Para el aire de limón: 200 gramos de zumo de limón, 300 gramos de agua y 3 gramos de lecitina de soja. Para los toques: 10 hojitas de albahaca fresca, 1 gramo de piel de limón, 10 gramos de sésamo negro, 50 gramos de sal fina y 0,1 decilitros de aceite de oliva refinado de 0,4 grados.
Elaboración. Meter en agua hirviendo las almejas durante seis segundos. Abrirlas con la ayuda de una puntilla. Cortar con una puntilla el pedúnculo, que le une a la concha, y extraer el molusco. Guardar en la nevera en su propia agua previamente pasada por una estameña. Mantener en la nevera las conchas de las almejas. Deshojar el manojo de albahaca. Picar la piel de limón confitado muy fina. Poner el sésamo negro en un cuenco pequeño. Para el aire de limón: mezclar el zumo de limón con el agua y la lecitina de soja. Emulsionar la mezcla anterior con una *turmix,* accionándola en la parte superior para así introducir la máxima cantidad de aire, y formar una espuma que por su volatilidad la denominaremos aire.
Acabado y presentación. Colocar las almejas en su concha sobre hielo picado. Terminar con dos puntos de sésamo negro sobre la almeja, las hojas de albahaca y la piel de limón. Sazonar la almeja con unas gotas de aceite de oliva y con un cucharón de aire de limón encima.●

03 Pétalos de rosa en 'tempura'

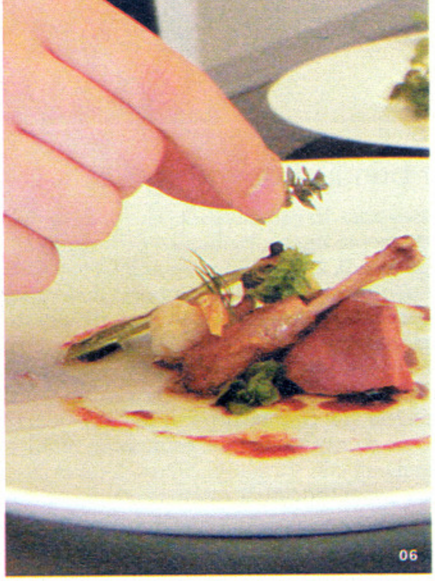
Ingredientes para 10 comensales. Para las rosas: 2 unidades de pétalos de rosa comestible. Para la 'tempura': 250 gramos de levadura fresca, 80 gramos de harina, 1 gramo de sal fina, 1 gramo de azúcar, 125 mililitros de agua.
Elaboración. Para las rosas: deshojar las rosas y escoger los pétalos de tamaño medio. Guardar en la nevera hasta su uso. Para la *tempura:* disolver la levadura en el agua fría. Añadir la harina, la sal y el azúcar, y trabajar hasta obtener una masa fina y cremosa. Tapar la piel con papel *film* y guardar en la nevera durante cuatro horas. Remover la mezcla antes de utilizarla.
Acabado y presentación. Poner el aceite de oliva 0,4 a calentar a 160 grados. Bañar ligeramente los pétalos de rosa en la *tempura* y freír en el aceite caliente. La *tempura* ha de quedar crujiente. Escurrir y extender sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Poner sobre un plato y terminar con unas gotas de esencia de azahar. ●

04 'Tagliatelli' de consomé al 'pesto'

Ingredientes para 4 comensales. Para los 'tagliatelli': 7½ gramos de 'agar-agar', 4 decilitros de consomé de carne. Para las nueces: 20 gramos de nueces, 1 decilitro de aceite de girasol. Para el aceite de albahaca: medio manojo de albahaca fresca, 1 decilitro de aceite de girasol Bonsol, 5 gramos de sal fina. Otros: 100 gramos de queso parmesano, hojitas de albahaca fresca.
Elaboración. Para los *tagliatelli:* mezclar el consomé a punto de sal y el *agar-agar* en polvo. Llevar a ebullición a fuego medio, sin dejar de remover. Retirar del fuego y espumar. Cuajar en una placa metálica y plana de 60˟40 centímetros. Dejar enfriar dos horas. ›



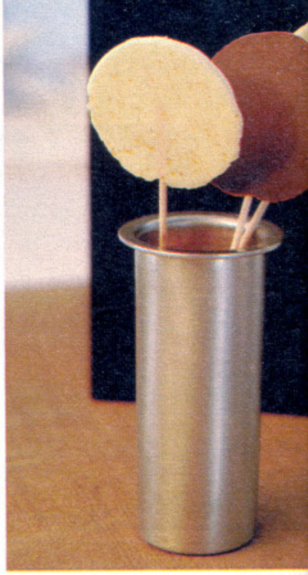
05



06



07



Cortar a lo largo de la placa tiras de dos milímetros de ancho. Para el aceite de albahaca: deshojar la albahaca y escaldar cinco segundos en agua hirviendo y sal. Refrescar en agua y hielo. Escurrir. Triturar con el aceite. Pasar presionando por un colador. Para el aceite de nuez con nueces: semitriturar el aceite con las nueces y poner a punto de sal. Para el parmesano rallado: dejar el queso a temperatura ambiente y rallarlo de modo que queden tiras muy largas y finas.
Acabado y presentación. Disponer en el centro de un plato hondo y pequeño un buqué de *tagliatelli* (cinco-seis unidades) con el máximo volumen posible. Poner un cordón de aceite de nueces en torno a los *tagliatelli*. Entre los *tagliatelli*, colocar unas hojitas de albahaca. Terminar poniendo una cucharada sopera de parmesano rallado encima. ●

05 Bogavante al natural
con sopa de aceite de oliva y pomelo rosa

Ingredientes para 4 comensales: 1 kilo de bogavante nacional, 150 gramos de pomelo rosa. Para la sopa de aceite de arbequina: 1 decilitro de agua, ½ decilitro de aceite de oliva de arbequina, 2 gramos de tapioca en polvo. Otros: 250 gramos de sal Maldon, 10 gramos de brotes de hinojo.
Elaboración. Poner a hervir agua con sal y cocer los bogavantes dos minutos. Separar la cabeza de las pinzas y la cola. Guardar las pinzas para otros platos. Pelar las colas y cortar cada una en seis medallones de 1,5 centímetros de grueso. Guardar en la nevera. La cocción del bogavante en la sopa ha de realizarse al momento de servir. Para los gajos de pomelo rosa: cortar las partes superior e inferior de los pomelos hasta encontrar los gajos en vivo. Pelar los pomelos a piel torneando la pieza de manera que quede en carne viva y no quede ningún trozo de piel ni membranas. Extraer con un cuchillo bien afilado los gajos, separándolos totalmente de sus membranas. Debemos obtener tres trozos por persona. Guardar en la nevera. Para la sopa de aceite de oliva: juntar el agua con la tapioca y llevar a ebullición sin dejar de remover. Cuando la mezcla haya ligado bien, añadir el aceite fuera del fuego y ligar. Poner a punto de sal. (Esta elaboración debe realizarse al momento).
Acabado y presentación. Colocar tres trozos de pomelo en cada plato y decorar con brotes de hinojo. Entibiar los medallones de bogavante en la sopa de aceite, colocar tres medallones en cada plato. Calentar bien la sopa de aceite y poner tres cucharadas soperas en cada plato. ●

06 Pichón en escabeche
ligero

Ingredientes para 4 comensales. Para el pichón en escabeche: 4 pichones, 200 gramos de zanahorias, 200 gramos de cebollas, 100 gramos de ajo fresco, pimienta negra en grano, 3 hojas de laurel, 10 gramos de pimienta rosa, 1 decilitro de aceite de oliva 0,4 refinado, 1 decilitro de vinagre de jerez. Para la guarnición: 4 espárragos, ¼ coliflor, ¼ brécol, 4 ajetes, 4 tirabeques.
Elaboración. Para el pichón: limpiar y separar las pechugas de los muslos. Blanquear y escabechar por separado con laurel, pimienta negra, sal, 10 centilitros de vinagre, aceite de oliva y consomé, a partes iguales. Deshuesar las pechugas dejando el hueso de la parte interior del ala y los muslos. Para el escabeche: rehogar el ajo en el aceite; posteriormente, la cebolla, la zanahoria y el puerro. Añadir el vinagre y el vino blanco; reducir, y terminar con el aceite, hierbas aromáticas y pimienta negra. Saltear las pechugas y las patas, para escabechar por separado. Dejar enfriar en la misma elaboración. Para el aceite de pimienta rosa y la guarnición: triturar la pimienta rosa con aceite de escabeche. Hervir ligeramente los brotes de brécol, coliflor, tirabeque, ajete y espárragos pelados.
Acabado y presentación. Colocar el pichón deshuesado, y las verduras, templadas con la salsa y un cordón de aceite de pimienta rosa. ●

07 Café bombón
en chupito

Ingredientes para 10 personas. Para la gelatina de café: 2 decilitros de café exprés, 60 gramos de azúcar, 1½ unidades de colas de pescado. Para la espuma de leche condensada: 125 gramos de leche condensada, 125 gramos de nata. Para las virutas de chocolate con leche: 30 gramos de chocolate con leche.
Elaboración. Para la gelatina de café: una vez hecho el café exprés, diluir en caliente con el azúcar y la gelatina. Repartir en los

Para cortar los sabores

Espuma de patata caliente con huevas de trucha. Ingredientes para 10 comensales. Para la espuma: 750 gramos de patatas nuevas, 5 gramos de pimienta blanca molida, 10 gramos de sal fina, 1¼ decilitros de aceite Abasa 0,4, 4 decilitros de nata Reny Picot, 2 cargas de gas, 3 decilitros de agua para cocer las patatas. 100 gramos de huevas de trucha.
Elaboración. Para la espuma: cocer la patata en agua. Dejar escurrir bien. Mezclar la nata, el aceite y el agua de patata, y calentar. Añadir la patata y dar un hervor. Pasar por la batidora y por un colador fino. Meter en sifones con dos cargas.
Acabado y presentación. Poner la espuma de patata en una copa de cóctel. Poner una cucharada de huevas de trucha encima de la espuma. ●







chupitos y enfriar en la nevera para que coja cuerpo. Para la espuma de leche condensada: mezclar en frío la nata y la leche condensada, introducir en un sifón de medio litro y cargar con una cápsula de No$_2$. Enfriar en la nevera. Para las virutas de chocolate con leche: picar el chocolate con leche y mantener guardado en la nevera hasta el momento de su uso.
Acabado. Sacar el chupito de la nevera y terminar con la espuma de leche condensada y unas virutas de chocolate con leche por encima. ●

08 Piruletas
de chocolate negro y blanco

Para 10 personas: 100 gramos de cobertura de chocolate blanco, 100 gramos de cobertura de chocolate negro, 20 brochetas.
Elaboración. Atemperar la cobertura al baño María a 35 grados y dejar enfriar a 30 grados para poder manipular correctamente. Introducir en una manga. En un papel siliconado, formar pequeñas gotas de cobertura, colocar otro papel encima y presionar para formar círculos perfectos. Una vez que se despegue del papel siliconado, pegar la brocheta y guardar en la nevera.
Acabado y presentación. Servir en un vaso o chupito que se llenará de azúcar y mantendrá las piruletas erguidas. ●

09 'Chutney' de piña

Ingredientes para 10 personas. Para la piña con los toques: 200 gramos de piña, 10 gramos de pimienta rosa, 10 gramos de azúcar de 'merara', 10 brotes de menta fresca. Para el 'chutney': 20 gramos de azúcar, 20 gramos de agua, 30 gramos de salsa Perrin's, 2 gotas de salsa Tabasco.
Elaboración. Para la piña: cortar la piña en láminas muy finas y poner sobre una cuchara, dándole el máximo de volumen posible. Aderezar con la pimienta rosa machacada, el azúcar y la menta. Para el *chutney:* cocer el agua con el azúcar cinco minutos, añadir la salsa Perrin's y reducir hasta que tenga una densidad similar al caramelo. Terminar con el Tabasco y dejar enfriar en la nevera.
Acabado. Salsear la piña con el *chutney.* ●

Secretos de mercado

Esta vez, la última palabra la tienen los expertos, los que tras los mostradores del mercado conocen cada secreto de los alimentos y cada truco para reconocer sus cualidades o potenciar su sabor. Algunos de ellos revelan sus preferencias, sus ideas y, ya que están, ofrecen las recetas personales de sus platos estelares.

Por **Bettina Dubcovsky.** Fotografía de **Óscar Carriquí** y **Mili Sánchez.**

01 El pescadero

Avelino Alonso

Tiene 53 años, 40 de ellos ejerciendo de pescadero. "De pequeño, el pescado, ni me gustaba, ni me dejaba de gustar. Era lo que había. Llegué a Madrid en 1963 y comencé a trabajar en una pescadería".

"Ahora sigo en ello, y creo que ya amo el pescado. Tengo que quererlo: me tiro desde las tres y cuarto de la madrugada hasta las nueve de la noche rodeado por ellos. Lo que más disfruto en mi trabajo es el trato con el público. Llevo 39 años en el mercado de la Cebada. Hay muchas familias en las que ahora estoy despachando a las nietas, a la abuela y a la madre: a las tres generaciones.

En cuanto a lo que vendo, me gusta todo y pruebo todo. Los que menos gracia me hacen son el salmón, que es muy grasiento, y el pez espada, que me resulta muy seco; pero si hay que comerlos, también lo hago. Por lo general, como pescado cinco días a la semana... Diría que seis. Me gusta todo muy natural –plancha, horno o frito–, pero pocas salsas. Como mucho. El limón y eso es para los pescados malos, los buenos saben a lo que saben y no necesitan más.

Pese a lo que la gente cree, los lunes hay pescado y siempre lo ha habido. Por lo general piensan que el pescado del lunes no es fresco, y eso es una tontería. Si no lo coges el lunes, lo coges el martes, y es el mismo. Los clientes suelen preguntar: '¿Es de hoy?'. ¡Otra bobada! A lo mejor viene hoy, y viene malísimo. Si lo analizas un poco, un barco pinchero se tira en el mar, mínimo, 15 días. Entonces, lo que pesque el primer día, aunque venga mañana, no va a ser tan fresco.

Para saber si un pescado es bueno hay que mirar que los ojos no estén hundidos, la textura y sobre todo el brillo. Mucha gente piensa que hay que observar que la agalla esté roja. ¡No!, la agalla, si está muy tapada y no le da el aire, sigue roja unos cuantos días; sin embargo, si la abres y le entra el aire o hielo, en un día se pone blanca. Otro truquillo que la gente no suele conocer es que el pescado azul y el blanco se diferencian por la cola. Todo el pescado cuya cola termine en uve es azul, el resto es el blanco.

La única cosa rara que he visto en mi vida de pescadero, y que me ha chocado mucho, fue un gallo que cuando lo abrimos tenía todas las tripas llenas de garbanzos. Hay muchos pescados que son maravillosos y que la gente no lo sabe. En Madrid, por ejemplo, los pescados un poco raros valen menos dinero que en los puertos de mar porque los clientes no los conocen, y entonces no los llevan. El sampedro, el cabracho, el pargo...".

► **"Mi especialidad es la paella,** pero uno de mis platos estelares –que se puede hacer con rape, lenguado, rodaballo o cualquier cosa de ésas– es muy simple. Pones el horno hasta que esté muy caliente y metes el pescado dentro con un poco de aceite y sal, y, dependiendo del tamaño, calculas unos diez minutos. Al sacarlo, unos ajitos, pasado por un refrito, y ya está. Ni limón, ni nada. Soy un maniático con las complicaciones". ●

02 El frutero

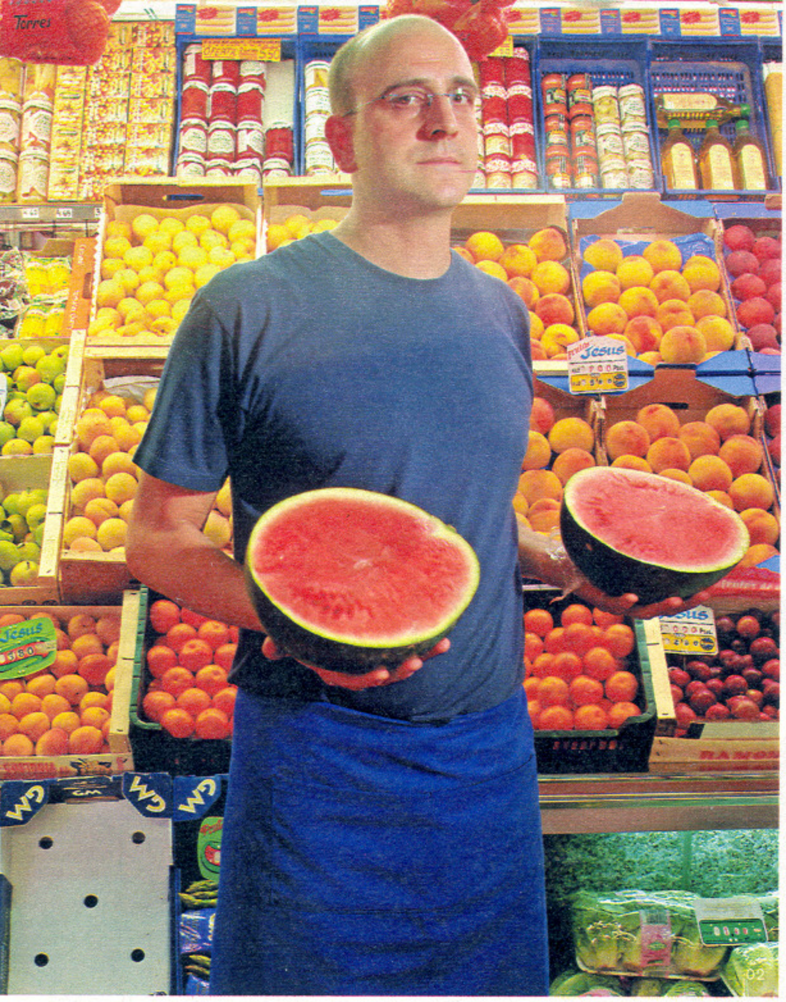
Juan Carlos Hernández Diego

Tiene 38 años y lleva 20 de frutero. "Estoy en esto por una cuestión familiar. Cuando empecé estaba estudiando y trabajaba aquí por el típico 'no sé lo que quiero hacer'; pero te va gustando, y ahora adoro lo que hago".

"Si no viviera en Madrid me encantaría tener mi propia huerta. Lo que más me gusta es... ¡que no me aburro! Sobre todo disfruto del ambiente que hay en el mercado. Después de tanto tiempo llevándome bien con todo el mundo, todo me resulta muy familiar. Soy feliz en el mercado.

Cuando no sabes nada, todas las frutas y las verduras te parecen iguales. Luego acumulas experiencia, y la cosa cambia. Por ejemplo: el tomate. Los que a simple vista son todos iguales y redonditos, sabes que se hacen en poco tiempo, pero apenas saben a tomate. Hay otra clase, los *raf,* los famosos pata negra, que son los arrugados. ›









Algunos vienen grandes, otros pequeños, unos retorcidos… ¡son como más naturales!, y desde luego tienen otro sabor.

Una de mis frutas favoritas siempre ha sido el fresón, pero ahora la papaya le ha robado el puesto. Tiene muchas vitaminas y es una fruta que se puede preparar de muchas formas. ¡A mí me encanta! Sin embargo, hay mucha gente que no la conoce. Pese a las apariencias, no es muy cara. Si la partes por la mitad y le echas limón y azúcar, ¡está que alucinas! Otra de las grandes desconocidas por el público, en cuanto a verduras, es la borraja, que se usa mucho por Aragón. Es como la penca de la acelga, o como el cardo, pero lleva pinchitos que se quitan con la ayuda de un trapo. Bien cocinada ¡está buenísima! Otro gran ignorado es el romanescu, que es como el brócoli, pero en forma de pirámide. Mucha gente preguntaba: ¿de qué planeta es eso?, porque parece un alienígena. Es una verdura muy suave y se puede preparar de muchas maneras: con mayonesa, cocida y salteada.

Hay muchas otras cosas que los clientes desconocen. Yo pensaba que todas las piñas eran iguales; pues no, luego descubres que hay algunas con el agujero más grande, o que si vas arrancando la parte de arriba, la del penacho, y se desprende bien es que está más madura. Hablando de piñas, un día vino una señora mayor pidiéndonos una porque su familia la visitaba en Navidad: que, por favor, que la quería muy buena, que nunca había comprado esa fruta, y… se llevó la piña. Al cabo de un tiempo volvió y le preguntamos qué tal. Respondió: '¿La piña? Fatal, fatal, fatal. La metí en el horno no sé cuánto tiempo, y allí no salían piñones por ningún lado'.

Las frutas y las verduras son mi pasión. Aparte de que sé que son muy buenos alimentos, me gusta todo. Mi madre, que además es buena cocinera, desde pequeños nos acostumbró a sus tres hijos a comer mucha verdura. Yo podría ser vegetariano sin ningún problema, lo que pasa es que si te ponen un buen chuletón ¡tampoco vas a decir que no!".

▸ **"Una receta:** ensalada de escarola con granada. En un mortero echas aceite de oliva y una cucharada de mostaza de bote. Luego lo mueves muy bien y le añades un poquito de vinagre. Se hace una especie de salsa hasta que se disuelve todo, y con esa mezcla se aliña la ensalada. El truco está en que tienes que echar la escarola, la granada y luego la perdiz escabechada, de la que viene en frasco, pero desmenuzada. ¡Ah!, también le añades por encima el caldito que viene con la perdiz. Es una ensalada que está buenísima. Otra receta sencilla y deliciosa se hace con naranjas. Se pelan y se cortan en rodajas finas, rocías las rodajas con azúcar y por encima le echas unas gotas de un buen aceite de oliva. ¡Está para chuparse los dedos!". ●

03 El pollero

Matías Marco

Tiene 53 años, 40 de ellos ejerciendo de pollero. "Lo que más me gusta de mi trabajo es el trato con el público, que es maravilloso; se aprende mucho. Yo salí del colegio con 11 años, y cuando hablo de temas muy diversos, la gente se queda impresionada. Ese conocimiento me lo ha dado el mostrador".

"Mi familia y los pollos nunca tuvieron nada que ver. A los 13 me ofrecieron un buen contrato como pollero, y me metí. ¡Adoro los pollos! Todas las semanas, imperiosamente, como pollo, y además mucho. A mis hijos les ha encantado toda la vida las pechuguitas de pollo, el pollo asado, patatas fritas y ensalada. ¡Un manjar!

Ahora todo es más limpio, menos sacrificado. La gente dice que los pollos lo pasan peor, pero eso se debe a una mala información. Cada firma tiene un veterinario que está al tanto de los piensos compuestos que se utilizan. Por lo general están fabricados con maíz, trigo, cebada, avena, centeno… El buen criador se esmera en criarlos bien y honradamente, la variedad de precios y variedades depende de ello. El pollo, después de tantos años en el oficio, no tiene ningún secreto. Hay pollos que yo no los acepto para la venta. Son malos porque tienen poca carne, es muy oscura, el caparazón es muy blandengue. Cuando guisa, no sabe bien.



04



05

El pollo del corral, que es el de la gallina Rode, la rubia, se cría suelto en el corral al aire libre. Entonces este pollo, en lugar de tardar 52 días en criarse, para alcanzar los dos kilos y medio, como ocurre con el resto, tarda cuatro meses. Al estar comiendo grano y andar, engorda más. Entonces hay que doblar el precio. De ahí también la diferencia entre los huevos blancos y los morenos. La gallina blanca, ponedora, pone los huevos blancos, y la gallina rubia, los morenos. ¿La diferencia entre unos y otros? En un tiempo, los morenos costaban más; hoy día están al mismo precio. Pero mi teoría es que el huevo moreno es mejor, porque una gallina Rode tiene mejor carne –otra textura, otro gusto, otra formación y otro físico–, y la gallina blanca es más grasosa y menos carnosa".

▶ **"En casa, los fines de semana, cocino yo, ¡me encanta!** Preparo codornices, pollo, conejo. Mi pollo en pepitoria no tiene igual. Se pone aceite en la sartén; se le echa cebollita y dos dientes de ajo bien picaditos, para hacer un sofrito. En ese mismo aceite, quitando la cebolla y el ajo, se echan las tajadas de pollo previamente saladas y rebozadas en un poquito de harina y se fríen levemente. Se retira el pollo y se pone a escurrir. Ese aceite se pone en una cacerola, en la que también meteremos el pollo y una taza de caldo de ave. Se pone a cocer a fuego lento. Se le echa una pizquita de azafrán, que es imprescindible para la pepitoria, y un poquito de perejil. Aparte, en un mortero, se machaca la yema de un huevo batido con dos o tres almendritas; esa mezcla, con un toque de vino blanco, se vuelca en la cazuela, en la que también se habrán añadido la cebolla y el ajo. Luego, la clara, mezclada con taquitos de jamón, se echa con la ayuda de un cuchillo por encima de las tajadas en plan decorativo, y ya está". ●

"Lo que más me atrae de este trabajo es el contacto con la gente. En muchos casos nos conocemos como si fuéramos amigos de siempre"

04 El carnicero

Juan Valero

Tiene 46 años y lleva 25 trabajando de carnicero. Carnicería Paredes. "No sé ni cuándo ni cómo empecé. Llevo toda la vida en esto".

"Conozco a la abuela, a la madre, a la hija… e incluso les vendo a algunas nietas. Pero lo confieso: aunque me gusta la carne, prefiero el pollo. Lo que más me atrae de este trabajo es el contacto con la gente. En muchos casos nos conocemos como si fuéramos amigos desde siempre.

Recuerdo una ocasión que vino un señor al que le servimos una aleta preparada, rellenita, de esas que se venden atadas. A la semana siguiente nos contó el desbarajuste que montó: para meterla al horno le había quitado la cuerda. Por lo general, la gente se fía de nosotros. Viene y te pide: dame unos filetes. ¿Para qué los quieres? Para la plancha, para empanar, y les damos lo que necesitan.

Las piezas que son más bonitas suelen tener la carne un poquito más seca; cuando tienen nervio o un poco de grasa, suelen ser más sabrosas. Tampoco hay demasiados trucos por descubrir, la carne está a la vista. Quizá la forma de cortarla es la que le da una textura u otra. Digamos que la entraña o el pito –que no son atractivos a simple vista–, pero son cortes muy sabrosos a la plancha, ya van siendo más conocidos. Lo que más vendemos nosotros es el cordero lechal, pero lo que más me gusta a mí son las carnes asadas".

▶ **"Mi especialidad es el solomillo al cabrales, ¡está buenísimo!** Se cortan unos medallones de solomillo de ternera, de más o menos 200 gramos cada uno, y los hace- ›


06

Me gusta lo que hago; eso sí, los cruasanes ni los pruebo, pero tampoco los aborrezco. No soy mucho de dulces, quizá sea porque llevo trabajando en esto tanto tiempo. Me llama más la atención lo salado, las empanadas y cosas de ésas. Mi pan favorito es la barra gallega, por algo es la que más se vende, pero no soy muy comedora de pan; vamos, que si no lo como, tampoco lo echo de menos.

Lo importante en el pan es el punto de cocción que se le tiene que dar, pero no tiene ningún secreto. Sólo que lleva su tiempo de fermentación y cocción, un grado de humedad. En todo caso, el truquillo está en que el pan esté húmedo. En una panadería es muy difícil que te den gato por liebre. El pan se vende a diario, y no hay panaderías que te vendan el pan de ayer. El pan es muy barato, y, si sobra algo, por lo general se utiliza para hacer pan rallado.

Respecto a cosas que la gente debería saber, porque dan lugar a malos entendidos, el chocolate es una de ellas. Cuando se mete en el frío, se cuartea y se queda blanco; entonces da la impresión de que el bollo lleva hecho un montón de tiempo o que tiene hongos, pero no es así. Sucede que el frío lo pone blanco. Otro truquillo para saber si una tarta está buena o mala es olerla. Si tiene un ligero olor a pegamento, mejor no comerla. En cuanto a las amas de casa, a las que les gusta cocinar sus magdalenas, es bueno que sepan que unas gotitas de esencia de limón le dan ese toque rico, tan especial.

Una panadería es un universo: ocurre de todo, y cosas de lo más inesperadas. En otro sitio en el que estuve trabajando nos servían pan de panificadora. En cierta ocasión, una señora me devolvió una barra porque se había encontrado ¡una tirita dentro de la barra!; otra, mucho peor, se topó con una mosca. Afortunadamente, aquí lo fabricamos todo, y esos incidentes ya no nos ocurren".

► **"Y aquí va una receta para hacer los petisús, esos pastelitos que se rellenan con dulce:** crema, chocolate, nata o lo que quieras. Para preparar algo más de un kilo se necesita un litro de agua, 200 gramos de manteca de cerdo y 300 gramos de harina. Se mezcla todo y se rebaja con 10 huevos. Para cocinarlos, se untan las bandejas donde vayan a meterse con grasa, se hacen bolitas con una manga, y a cocer unos 20 minutos a una temperatura de 210 grados. Una vez cocidos y fríos, se van abriendo los petisús y se rellenan. Así de sencillito". ●

› mos a la plancha. Luego cogemos el queso cabrales, lo batimos con un poquito de sidra o vino blanco –si está muy duro, lo metes 10 segundos en el microondas–. Llevas el solomillo a la mesa, acompañado de unos pimientos del piquillo rojitos, y le echas la salsa por encima. Sencillo y delicioso". ●

05 La charcutera
María Teresa Giráldez

Tiene 62 años, y lleva 20 trabajando como charcutera. Quesos y fiambres Magerit. "Me orientó un familiar lejano que tiene una tienda preciosa, como la mía, con unos productos de mucha calidad. Lo más cómico es que yo soy farmacéutica, pero me encanta lo que hago".

"Lo que más me gusta es el contacto con el público. La mayoría de mis clientes son como amigos. El tema estrella de esta tienda son los quesos; te hace investigar, buscar productos de distintas regiones, elaborados con diferentes leches, y eso es ¡muy bonito! Realmente disfruto con mi trabajo.

Antes de empezar con el puesto, ya me gustaba el queso. Si te gusta comer y sabes algo sobre los productos, puedes aconsejar al cliente. La gente mira un queso y no ve nada especial. Yo observo su color, que tiene un puntito de sabor peculiar, que es más suave o curadito... Una buena tabla de quesos siempre es un acierto en la mesa, pero aconsejo ponerla de entrada en lugar de postre porque de primero, como aún no tienes el apetito saciado, lo disfrutas más.

En esta tienda tenemos de todo. Lo cierto es que hay productos que no son muy conocidos por la mayoría de la gente, como pueden ser una harina trufada –ideal para hacer una besamel o salsa para acompañar una carne– o un arroz bomba del delta del Ebro –especial para paellas, ya que absorbe muy bien los sabores de los complementos–. Si la gente está muy acostumbrada a una marca, tú le aconsejas, prueban, y si les gusta sientes una gran satisfación.

Respecto a los fiambres, la gente es más abierta y se deja guiar. Para saber si son buenos es importante que tengan un corte vivo, brillante, y un color más bien un poquito fuerte".

► **"Como el queso es mi plato favorito, aquí va la receta de una tarta de ricota sencillísima.** Los ingredientes son: medio kilo de queso ricota, seis cucharadas soperas de azúcar, cuatro huevos, 100 gramos de mantequilla, dos cucharadas de zumo de limón, un pellizco de canela, unas gotas de vainilla, dos cucharadas de pasas de Corinto, y, en plan optativo, mermelada de albaricoque u otra.

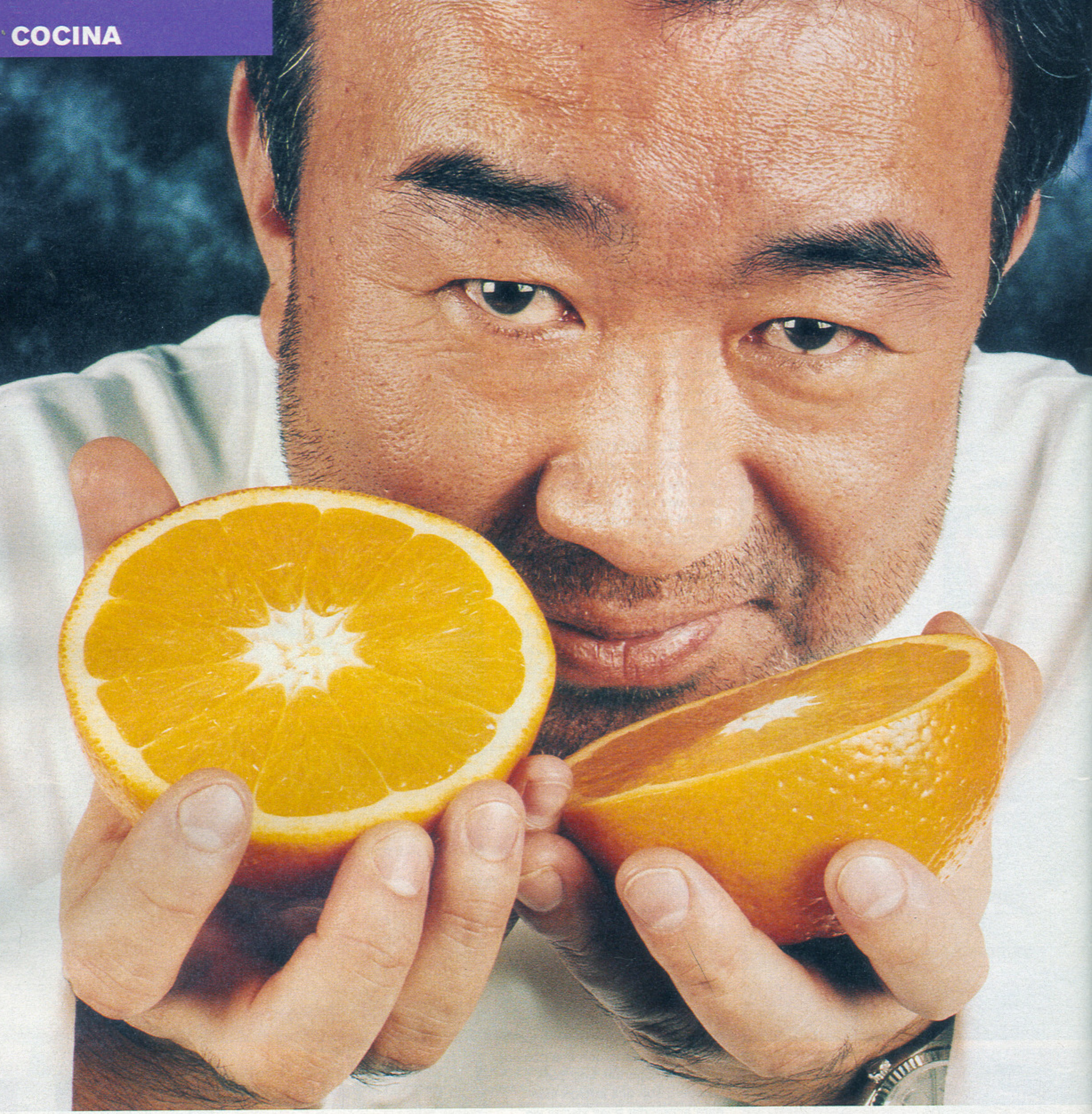
"Investigas, buscas productos de distintas regiones, elaborados con distintas técnicas... Realmente, disfruto con mi trabajo"

Se baten los huevos con el azúcar durante unos segundos. Luego se añaden la ricota y los demás ingredientes, menos las pasas, y se baten unos segundos más. Finalmente hay que añadir las pasas, sólo mezclándolas en la masa. Toda esa pasta se pone en un molde previamente untado con mantequilla y pan rallado. Se mete en el horno a temperatura media durante aproximadamente 45 minutos. Luego, si se quiere, se añade la mermelada por encima y se gratina cinco minutos más. ¡Está deliciosa!". ●

06 La panadera
Lourdes Álvarez Álvarez

Tiene 32 años, y desde los 16 trabaja en pastelería. "Comencé en esto de casualidad, sustituyendo a mi hermana, que estaba trabajando en una panadería".

"Yo antes trabajaba en el obrador, que es lo que más me gusta de este trabajo: preparar y cocinar las cosas. Ahora estoy de cara al público, y también me lo paso bien. La gente siempre tiene mucho que contar.



Sabores del mundo

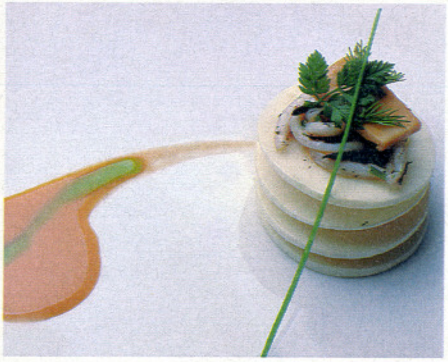
Los cocineros presentes en el III Congreso Madrid-Fusión dieron una lección magistral sobre las últimas tendencias en gastronomía. Los cinco continentes se vieron representados por afamados 'chefs', que mostraron, cada uno a su manera, qué es lo que se cuece en sus prestigiosos fogones. Por **Ana Marcos.** Fotografía de **Carlos Serrano.**

Tetsuya Wakuda La perfecta síntesis

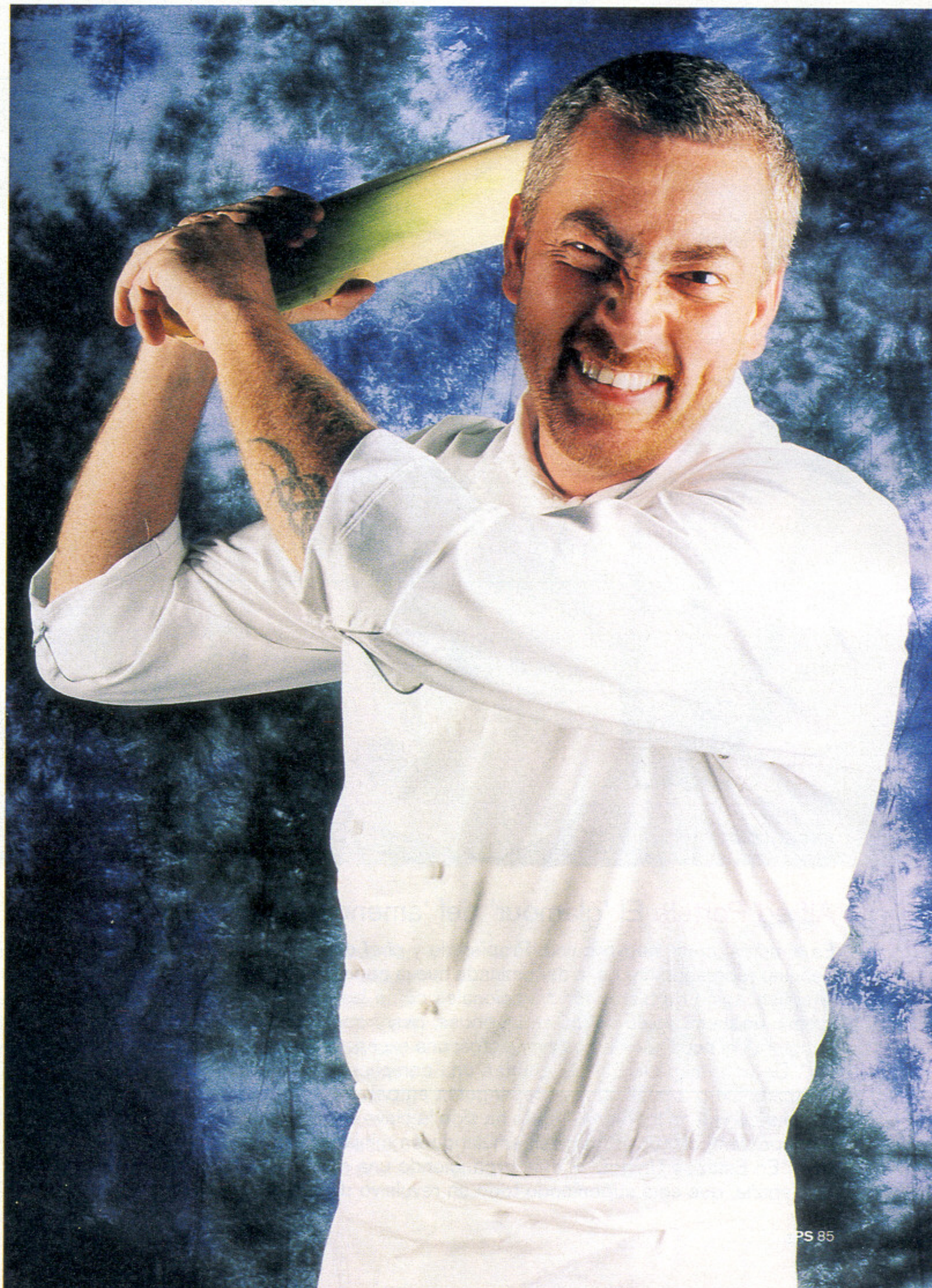


La cocina del nipón Tetsuya Wakuda, que afirma ser cocinero "porque soy un glotón", encierra un purista compendio de Oceanía, un continente que por su juventud ha admitido todo tipo de estilos y hechuras gastronómicas, y su restaurante, situado en Sidney (Australia), es hoy uno de los grandes santuarios gastronómicos del mundo. Lo suyo no es fusión, como se encarga de precisar: "Yo no busco nada especial con mis mezclas de alimentos, sólo me gusta encajar gustos y texturas en un mismo plato, llegar a la armonía". No trabaja con lácteos, y utiliza mucho los vinagres –los de jerez le encantan– para realzar el sabor de los platos y ensamblar sabores. Se reconoce sumamente influido por la cocina japonesa, que define como muy parecida a la española. "Se trata de tener el ingrediente principal y añadir unas esencias muy sutiles para respetar el sabor básico".

Considera Australia el país perfecto para él, ya que "allí no hay límites para la creación y es muy natural mezclar porque no existe una tradición culinaria previa". ●



Álex Atala
La cocina del Amazonas



La gran influencia francesa que reinaba sobre los fogones brasileños le hizo a Álex Atala plantear su propia revolución. "En mi país tenemos un inmenso universo de ingredientes y sabores únicos que no tienen parangón". Atala lidera actualmente una nueva generación de *chefs* brasileños que reivindica la calidad y variedad de sus productos autóctonos, desde la mandioca o el *filhote* (un pescado del río Amazonas) hasta otros más exóticos para los gustos occidentales, como la carne de cocodrilo, de tortuga, de cerdo salvaje…, "pero de criadero, porque ahora son especies protegidas".

Antes de llegar a esta filosofía recorrió medio mundo para terminar estudiando en la Escuela de Hostelería de Namur (Bélgica), donde descubrió su vocación. Según Atala, el acto de guisar es una mezcla de "técnica, ciencia, verdad y arte". Tras pasar por Bruselas y Milán, ahora triunfa en su restaurante Dom, considerado el mejor de São Paulo y probablemente del país.

En esta línea avanzada, de fuerte impronta brasileña, destacan preparaciones como las vieiras rellenas de raíz fuerte con calamares, algas y *foie-gras* sobre palmito amazónico y salsa de coral. Para el cocinero, su plato estelar es el *filhote* con *tucupí* (caldo fermentado de la mandioca) y tapioca. Un abanderado de la cocina autóctona traducida en alta gastronomía. ●



Ángel León Más allá del mar

Pertenece a la nueva generación de cocineros que despuntan por su originalidad. Su tierra natal, Cádiz, le puso en contacto desde pequeño con el mar (fue durante años marinero de profesión). Desde un restaurante de Toledo ha revolucionado la cocina del mar con métodos e ingredientes atípicos: jugo de plancton extraído de las rocas submarinas, humor vítreo de los ojos del pescado, polvo de escamas deshidratado…

También resultan innovadores sus experiencias con carbones a partir de maderas de barcas hundidas hace años, que él utiliza, bien como combustible de su parrilla, bien infundiendo la madera en un aceite con el que luego aliña sus guisos. Sus platos, además, se corresponden con el ecosistema que reina bajo las aguas: la corvina blanqueada con choco, sus huevas y humor vítreo con escabeche de algas y jugo de hígado del calamar, es un buen ejemplo. Una nueva cocina marina que ha abierto insondables caminos. ●



ÁNGEL LEÓN



ALFRED PORTALE

Alfred Portale El 'glamour' del 'american way'

Es el actual *crack* neoyorquino. Propietario y *chef* del famoso Gotham Bar & Grill, es el genuino representante de la denominada nueva cocina americana. Su mayor logro ha sido la sofisticación de platos tan tradicionales como las costillas, langosta y espinacas a la crema, un menú típico de los *steak house,* muy frecuentes en Estados Unidos. "Busco", constata, "el equilibrio de dos conceptos: una experiencia muy especial sobre algo ya familiar". De esta manera, Portale elabora una complicada espinaca al baño María con nuez moscada junto a unas huevas de langosta en polvo. "Se trata de estimular la mente y el paladar con ideas modernas". Ésta ha sido la clave de su éxito, así como unas espectaculares presentaciones en vertical, emulando en miniatura los altos rascacielos neoyorquinos. "En Estados Unidos se está produciendo una revolución entre los cocineros, como en España, que está suponiendo todo un revulsivo de nuestra gastronomía". ●





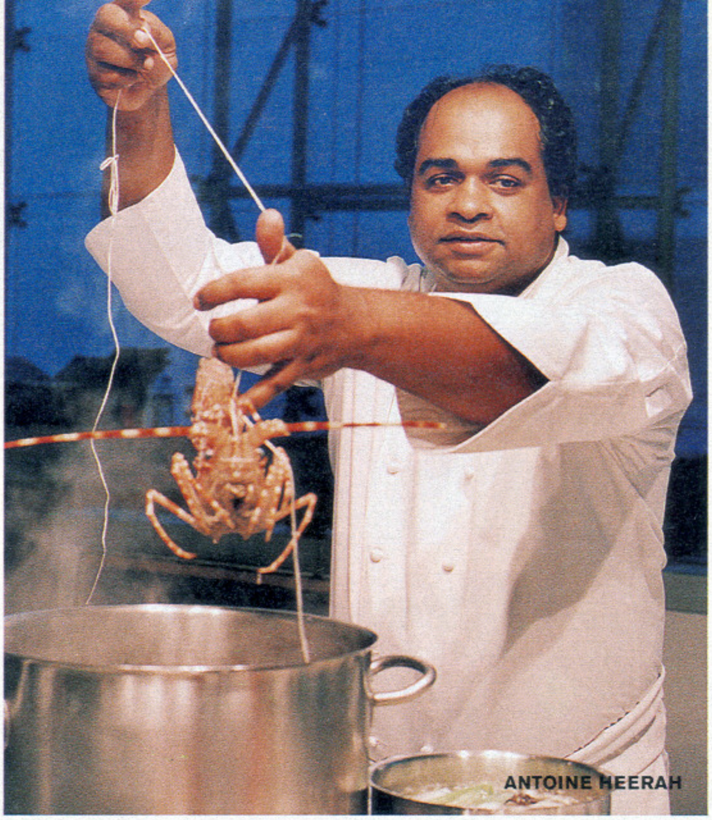
Senén González Vanguardia a la brasa

Con sólo 28 años ha dado un salto de gigante en tres pilares básicos que parecían inamovibles: los asados, los pinchos y los refritos de los pescados. Con restaurante propio en Vitoria (Sagartoki), ha hecho vanguardia de la más absoluta tradición. Su milhojas de hongos con helado de sus esporas y lasca de parmesano, como ejemplo de la cocina en miniatura, le ha valido más de un premio. También ha revolucionado los clásicos rehogados para pescados a la espalda, a base de un aceite que infunde en *fumet* de pescado y al que añade zumos de frutos ácidos como sustitutivo del vinagre. Pero es en la parrilla donde Senén González ha vuelto del revés todos los esquemas. Él hace las patatas, las habas o los guisantes a la parrilla vaporizándolos con un *spray* de aceite, con un resultado óptimo: menos grasientos, más sanos y con un original toque a humo. No descuida nada, y él mismo prepara sus propios *coupages* de distintos aceites de oliva. ●





STEFANO FONTANESI



ANTOINE HEERAH





Stefano Fontanesi y Antoine Heerah La llamada de África

Famosa por sus paradisiacas playas y arrecifes coralinos, Isla Mauricio esconde una cocina variopinta y multicultural de pinceladas criollas, indias, chinas, europeas y de los propios aborígenes. Stefano Fontanesi, *chef* del hotel Dinarobin, de origen italiano, juega con esta cocina de mestizaje, rica y sabrosa, en la que cualquier materia prima tiene cabida. Hierbas aromáticas, picantes especias, frutas tropicales, mandiocas, yucas, insólitas hortalizas o pescados del Índico. Con la variada y suculenta despensa de la isla elabora una cocina de fusión criolla y mediterránea. Sus platos lo dicen todo: la crema de judías *cannellini* con vieiras, aceite nuevo sazonado con romero, jengibre, chile en polvo y gambas de río secas de Isla Mauricio es un compendio multicultural en un solo plato.

El cocinero Antoine Heerah vendría a ser algo así como el *álter ego* de Fontanesi. Nacido en Mauricio, emigró a Francia a los ocho años, país donde adquiriría las bases de su cocina y su técnica. Hoy triunfa en su restaurante parisiense Le Chamarré, uniendo su escuela gala con el amor por los productos de su tierra natal. Una perfecta fusión entre la formalidad europea y la exuberancia mauriciana, y en la que se funden el uso de los *achards* (condimento de verduras y frutas picadas, maceradas en una salsa de vinagre y azúcar) o sus *massala* (pasta base de su especial *curry)*, a los que añade hojas de un arbusto llamado caripoulé. ●

Cada 'chef' con su tema

01 KUNIO TOKUOKA. Representante de la cocina imperial japonesa puesta al día, sus creaciones se basan en la recreación de los sentidos. Barrocas presentaciones (figuran un río con ánades, el fondo del mar…) para delicados platos como el *hassun,* una suerte de entremeses de estilo nipón con ocho bocados diferentes.

02 PICHET ONG. Ha revolucionado el mundo de los postres para situarlos a medio camino entre lo dulce y lo salado. De origen neoyorquino, pero criado en Tailandia, Hong Kong y Singapur, volvió a la Gran Manzana para idear finales golosos en consonancia con la cocina. Ahora triunfa en el restaurante Spice Market con preparaciones como unas especialísimas *frutas exóticas,* condimentadas con lima, sal, salsa de azúcar de palma tibia al kéfir y chile rojo tailandés. También le gusta jugar con los contrastes frío / calor.



01



02



03

03 YUKIO HATTORI. "Comer significa en japonés: mejorar el elemento humano". Ésta es la filosofía de vida de este propietario de la mejor escuela de cocina de Japón, convertido en fenómeno mediático por sus investigaciones sobre cocina y salud, y su disección de la composición de los alimentos. ●



Sabroso y sin sal

Prescindir de la sal no tiene por qué convertir la hora de la comida en un aburrimiento, y así lo demuestran las recetas del libro 'Cocina sin sal', de Paloma Gómez Borrero. Por **María Jesús Gil de Antuñano.** Fotografía de **Anel Fernández.** Estilismo de **Luca Lapetra.**

01

01 Sopa juliana de pollo

Para 4 personas: ½ kilo de alitas de pollo, 1 pechuga de pollo en filetes, 3 zanahorias, 3 puerros, 3 pencas de apio, 1 manojo de espárragos verdes, 10 hebras de azafrán, 1 ramillete de hierbas aromáticas, 1 cabeza de ajo, 2 copas de jerez seco, 6 cucharadas de aceite de oliva. Guarnición: 1 zanahoria, 1 puerro, perejil, aceite.
Preparar las alitas de pollo. Limpiar la zanahoria, el puerro y el apio y cortarlos en tiras de unos tres centímetros de grosor. Cortar los espárragos en tiras, dejando las puntas enteras, y reservarlo todo.

En una cazuela grande, dorar los filetes de pollo. Retirarlos. Utilizar el aceite sobrante para las alitas y, cuando tomen color, agregar las hierbas aromáticas, el ajo y el azafrán. Dejar rehogar un par de minutos, incorporar el jerez y el agua y cocer durante una hora a fuego lento. Transcurrido este tiempo, colar el caldo y pasarlo por un tamiz. Ponerlo en una olla y, cuando rompa a hervir, echar las verduras a cocer unos 15 minutos.

Presentación. Cortar las pechugas en tiritas, y la zanahoria y el puerro, en cintas. Freírlo con el perejil. Servir la sopa con las tiritas de pechuga y la zanahoria, el puerro y el perejil encima. ●

02 Revuelto de espinacas

Para 4 personas: 400 gramos de espinacas, 8 huevos, ½ cucharadita de ajo en polvo, ½ cucharadita de aceite de oliva, 30 gramos de mantequilla, 50 gramos de pasas de Corinto remojadas en 1 vaso de vino blanco.
Limpiar bien las espinacas, cocerlas, escurrirlas, cortarlas muy menudas y reservarlas. Batir los huevos muy espumosos mezclados con el ajo en polvo. En una sartén, calentar la mantequilla y el aceite. Cuando se funda la mantequilla, rehogar las pasas escurridas y las espinacas, incorporar los huevos batidos, bajar el fuego y remover hasta que cuaje (deben quedar jugosos).

Presentación. Acompañado de picatostes. ●



02

03 Lasaña marinera

Para 6 personas: 1 caja de lasaña, 1½ kilos de mejillones, 8 vieiras, ¼ kilo de gambas, 400 gramos de rape, 1 cabeza de pescado (rape o merluza), 2 cebollas, 4 ajos de ascalonia, 1½ kilos de tomates maduros, 1 cucharada de perejil, ½ cucharadita de pimienta verde, 4 cucharadas de aceite de oliva. Salsa: 1 botellín de cava, 1 limón, 50 gramos de mantequilla, 1 cucharada de aceite, 1 cucharada de harina, ½ cucharadita de 'curry'.
Hervir las placas de lasaña, escurrirlas y extenderlas en un paño seco. Reservar. Separar las vieiras de las conchas, limpiarlas y cortarlas en trocitos. Cortar el rape en trozos y pelar las gambas. Abrir los mejillones al vapor, quitar las conchas y saltear los moluscos con los trozos de rape, las vieiras y los cuerpos de las gambas durante unos minutos, y reservarlos. Estofar la cebolla y el ajo de ascalonia picados finos en el aceite sobrante de freír el pescado y, cuando se ablanden, agregar los tomates pelados y picados finos, el perejil y la pimienta. >

Para deleitarse sin sobresaltos

01 Alimentos prohibidos. Sal común de mesa ● Sal de apio, de cebolla o de ajo ● Fiambres y embutidos ● Cecina ● Vísceras ● Manteca y margarinas ● Crema de leche ● Galletitas rellenas dulces ● Quesos curados ● Enlatados en general ● Extractos de carne ● Caldos de carnes y sopas ● Productos de aperitivo ● Aderezos (mayonesa, *ketchup*, mostaza) ● Pan ● Hamburguesas, excepto las caseras si se hacen sin sal.

02 Sustitutivos de la sal. Albahaca ● Ajo de Saje ● Azafrán ● Cebollino ● Cilantro ● Comino ● *Curry* ● Estragón ● Eneldo ● Laurel ● Jengibre ● Tomillo ● Lima ● Mejorana ● Nuez moscada ● Orégano ● Pimentón ● Perejil ● Pimienta ● Polvo de ajo ● Polvo de cebolla ● Polvo de chile ● Romero ● Vinagre de limón. ●



03



04



05

› Freír hasta que se reduzca el líquido, añadir los pescados y reservar.
Salsa. Hervir en agua (un vaso) el caldo de abrir los mejillones y las cabezas de las gambas y del pescado limpias durante 20 minutos. Colarlo y reservarlo. Fundir en una sartén la mantequilla y el aceite, incorporar la harina, rehogarla y añadir un vaso del caldo de cocer la cabeza junto con el cava y el zumo de limón. Cocer sin dejar de mover sobre el fuego hasta lograr una salsa fina. Sazonar con el *curry*.
Presentación. En una fuente rectangular, disponer una capa de pasta y repartir sobre ella otra de pescados y mariscos. Alternar hasta terminar con pasta. Cubrir con la salsa, meter al horno precalentado a 180 grados unos minutos para que se caliente y, los últimos, gratinar. ●

04 Lomo al caramelo de naranja

Para 6 personas: 1 kilo de cinta de lomo de cerdo en un trozo, el zumo de 3 naranjas, 1 cucharadita de pimienta negra recién molida, 4 cucharadas de azúcar, 1 copa de Cointreau, 4 cucharadas de aceite de oliva.
Calentar el aceite en una cazuela y dorar la cinta de lomo sazonada con pimienta negra. Cuando esté dorada, espolvorear con el azúcar y caramelizar haciendo girar el lomo. Conservar a fuego suave. Agregar el zumo de naranja, tapar la cazuela y dejar cocer durante una hora más o menos, dándole vueltas de vez en cuando. Cuando esté hecha la carne (también una hora), retirar del fuego, añadir al jugo la copa de Cointreau y dar un último hervor.
Presentación. Cortar el lomo en lonchas, rodearlo de patatas paja y acompañarlo de su salsa caliente. ●

05 Crema ligera de plátano

Para 4 personas: 4 plátanos grandes y maduros, 3 yogures de plátano, 5 cucharadas de miel.
Triturar los cuatro plátanos con los yogures y cuatro cucharadas de miel tibia para que mezcle mejor. Batir hasta conseguir una crema fina. Verter la mezcla en copas y hacer unas tiras con una cucharada de miel para adornar por encima.
Presentación. Guardar las copas en la nevera hasta el momento de servir y adornar con menta fresca. ●

Que no falten…

- **Leche.** Es preferible consumirla desnatada para disminuir la grasa, y mejor con vitaminas A y D añadidas. También se puede optar por el yogur, pero en menor cantidad, ya que posee el doble de sodio.
- **Quesos.** Si son sin sal. Sobre todo, quesos frescos.
- **Huevo.** Sólo si la receta lo requiere.
- **Carne.** Todas contienen sodio; la de pollo, más que la de vacuno. De hecho, tomando un filete de ternera se asimila menos sodio que tomando la misma cantidad de pescado.
- **Frutas.** Con una proporción mínima de sodio, a excepción de las desecadas o enlatadas.
- **Hortalizas.** En general, todas son pobres en sodio.
- **Pan.** Por su alto contenido en sodio, se puede reemplazar por pan integral *espiga* o galletitas sin sal para completar la dieta.
- **Aceite.** Para cocinar y como aderezo… sin abusar.
- **Azúcares y dulces.** Con control, no conllevan ningún riesgo. Los más indicados son los compactos de batata y de membrillo y las mermeladas.
- **Agua.** No puede faltar, aunque conviene prestar atención a la composición de ciertas aguas minerales o naturales en algunas regiones, en las que aporta grandes cantidades de sodio.
- **Infusiones.** Sólo ha de limitarse el consumo de café, pues la cafeína aumenta la presión sanguínea. El resto, aceptadas todas.
- **Zumos de frutas.** Naturales. Los de bote contienen conservantes (citrato de sodio) que los hacen menos aconsejables. ●



El mundo del aceite

El aceite de oliva es modernidad y tradición, es sabor y dieta sana. Un producto que consumimos mucho y valoramos poco. Para saber elegirlo, servirlo y sacarle todo el partido posible no hace falta ser un experto, tan sólo adentrarse por un momento en el rico mundo del aceite. Por **Carmen Baudín.** Fotografía de **Anel Fernández.**

01

Poco a poco, un mundo de sutiles refinamientos comienza a apoderarse del aceite de oliva. Los envases y etiquetas de algunas marcas españolas de última generación resultan cada vez más elegantes. Dentro del sector se aprecia un afán de progresión y diseño en respuesta al interés que despierta entre los consumidores. Para preservarlos de la luz y evitar su oxidación prematura, entre los de alta gama (vírgenes extra) proliferan las botellas negras u opacas. Ningún aceite de oliva mejora con el tiempo. Se elaboran a mediados o finales del otoño, salen al mercado en invierno y mantienen su vigor durante 12 meses a condición de que se almacenen de manera correcta. En algunos países como Italia se celebra en noviembre la llegada de los aceites nuevos, un verdadero acontecimiento que congrega en su entorno a *gourmets* y cocineros. Cada aceite de oliva virgen extra (zumo de las aceitunas sin ningún tipo de defectos) presenta sabores distintos. En sus características sensoriales influyen la variedad y calidad de las aceitunas empleadas, las peculiaridades del terreno, las condiciones climatológicas, la fecha de la recolección y el sistema de elaboración aplicado. Lo mismo que sucede en el mundo del vino, a cada zona de producción le podría corresponder una carta de añadas. Las peculiaridades de un aceite –afrutamiento, amargor, notas aromáticas, equilibrio– varían en cada campaña. De un año para otro cambian sus tonalidades y presentan rasgos diferentes. El tipo de olivas empleadas constituye un factor determinante. Hay aceites monovarietales y otros que son el resultado de ensamblajes. En España abundan las aceitunas picual, arberquina, hojiblanca, picudo, cornicabra y empeltre, y también la manzanilla cacereña, la ocal, la lechin, la pajarera y muchas otras.

Aunque el color no influye en su valoración, las tonalidades de esta grasa vegetal fluctúan del amarillo pálido al verde menta. De hecho, sus destellos cromáticos anticipan algunas de sus características sensoriales. Los tonos amarillentos corresponden a olivas de recolección tardía, y los toques verdosos, a aceitunas que, al no haber completado su ciclo de maduración, dan lugar a aceites más afrutados, picantes y amargos. El sabor de los aceites españoles ha evolucionado en los últimos tiempos. Los de última generación son atrevidos y extraordinariamente fragantes. Saben a hierbas recién cortadas, a manzanas verdes y a tomates maduros con dejes de frutos secos. En función de sus sabores pueden merecer aplicaciones diferentes. No todos los aceites vírgenes extra se adaptan a las mismas recetas. Para hablar de aceites de oliva hay que olvidarse de la acidez, viejo resabio que nada tiene que ver con el sabor. Los índices de acidez sólo revelan el estado microbiológico de las aceitunas. Baja acidez quiere decir que procede de frutos sanos. La acidez (contenido en ácido oleico) no guarda relación con el sabor, en contra de lo que a primera vista pudiera parecer.

● JOSÉ CARLOS CAPEL


01


02

01 ¿Dónde servir el aceite?

El mercado envasa el aceite en botellas cada vez más estéticas, pero debido a la oxidación han de ser oscuras. Si queremos disfrutar de sus tonalidades, tenemos la alternativa de presentarlo en aceiteras de cristal. 01 Estilizadas. Diseñadas por Castiglioni, la aceitera y vinagrera se distinguen por el tamaño, de 18,5 y 23,5 centímetros. Las distribuye Echevarría (154 y 145 euros). 02 Con dosificador. Un tapón de porcelana blanca con dosificador de aluminio permite aderezar correctamente los alimentos. En La Continental (13,25 euros). El plato blanco es de MDM. 03 Pulverizador. Obtener cantidades exactas de aceite en un plato es más fácil si utilizamos este 'spray', de vidrio forrado con aluminio. En Balda (32,50 euros). 04 De gran tamaño. Para grandes acontecimientos y con muchos comensales, esta aceitera de tamaño poco habitual. En La Oca (50,80 euros). 05 De aluminio. Forma clásica y fácil limpieza. En Balda (14,54 euros). ●


03


04



05

02 Los toques del aceite, por Paco Roncero

El aceite, por sus características, ayuda a potenciar el sabor de los alimentos. Con alimentos en frío y sin elaborar o calientes y elaborados, será ese toque final que aportará nuevos aromas y hará de nuestros platos algo diferente. Les presentamos algunas sugerencias en las que el toque final del aceite de oliva marca la diferencia.



01 Pescado. Bacalao fresco con pasta de aceituna negra y aceite de oliva.



02 Tomate. Semilla de tomate, sal y pimienta con aceite afrutado.



03 Pasta. Espaguetis frescos con aceite mezclado con albahaca triturada.



04 Moluscos. Berberechos al natural con aceite, sal y pimienta.



05 Carne. Antes de freír, macerar la carne con ralladura de limón, pimienta y aceite.



06 Verduras. Cocinadas al vapor y sazonadas con aceite macerado con almendras.



07 Tubérculos. Puré de patata terminado con un chorrito de aceite.



08 Huevos. Fritos, con parmesano y trufa fileteada y aceite aromatizado con trufa.



09 Helados. Sorbete de mandarina acompañado de aceite y sal.

03 Para saber más sobre el aceite

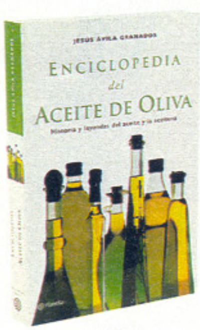
Además de freír con, macerar en, aderezar con y enriquecer gracias al aceite de oliva, ¿por qué no leer sobre él? Éstas son las novedades editoriales que recomendamos a aquellos a los que esta introducción a tan denso tema les haya sabido a poco.



01



02



03



04



05

01 *El aceite de oliva desde el punto de vista médico.* Morros Sardá, Arteta y Martínez Díaz. Editorial El Olivo. Jaén, 2000. **02** *El gran libro del aceite de oliva.* José Carlos Capel. Editorial Spam Servicios. Guipúzcoa, 2000. **03** *Enciclopedia del aceite de oliva.* Jesús Ávila. Editorial Planeta, 2000. **04** *Mercados del Mediterráneo.* Lunwerg Editores. Barcelona, 2004. **05** *Todo sobre el mundo del aceite de oliva y sus recetas de cocina.* Varios autores. Edara Ediciones. Córdoba, 2004.

04 Selección de aceites del mercado

Actualmente existen muchas clases de aceite en el mercado, resultantes del uso de distintos tipos de aceitunas. Podemos distinguir los de cultivo monovarietal, en el que se usa sólo un tipo de oliva, y los resultantes de ensamblajes, la mezcla de varios tipos de aceitunas. Ésta es una muestra de aceites de calidad en la que, con seguridad, algunos de los que faltan destacarían igual que los que mostramos.



01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

01 Ánima Áurea. Ensamblaje de aceitunas arbequina y picual. Origen: Jaén. Comercializa: Olive Land Products (50 cl., 7 euros).

02 Dauro de L'Empordà. Ensamblaje de arbequina, koroneiki y hojiblanca. Origen: Siruana d'Empordá y Torroella de Fluviá (Girona). Accésit primer premio mejor aceite de oliva virgen extra 2003-2004 en la categoría de frutado maduro, del Ministerio de Agricultura. Comercializado por Rodau, de bodegas Roda (50 cl., 11 euros).

03 Fuente Noguera. Monovarietal de aceitunas manzanilla cacereñas. Origen: Sierra de Gata (Cáceres). Lo comercializa Fuente Arcada (75 cl., 9,1 euros).

04 La Boella. Monovarietal de arbosana. Origen: La Canonja (Tarragona). Medalla de plata en la categoría de aceite virgen extra español monocultivar 2004 en Los Angeles County Fair. Comercializa: Molí La Boella (50 cl., 12,95 euros).

05 La Laguna de Fuente de Piedra. Origen: Fuente de Piedra (Málaga). Premio mejor aceite de oliva virgen extra en la categoría de frutados verdes amargos, cosecha 2003-2004, del Ministerio de Agricultura. Comercializado por Nuestra Tierra, de Carrefour (75 cl., 5,25 euros).

06 Marqués de Griñón. Ensamblaje de arbequina, picual y manzanilla. Origen: Malpica de Tajo (Toledo). Lo comercializa Oleum Artist (50 cl., 10 euros).

07 Marqués de Valdueza. Ensamblaje arbequina, picual, morisca y hojiblanca. Origen: Mérida. Comercializa: La Canaleja (50 cl., 12 euros).

08 Oleostepa. Monovarietal de arbequina. Origen: Estepa (Sevilla). Primer premio de frutados dulces en la feria internacional de Montoro (Córdoba) de 2003. Comercializado por Oleostepa (75 cl., 5,85 euros).

09 Reales Almazaras de Alcañiz. Monovarietal de empeltre. Denominación de origen Bajo Aragón. Origen: Alcañiz (Teruel). Lo comercializa Almazaras Reunidas del Bajo Aragón (50 cl., 5,99 euros).

10 Zaitum. Monovarietal de cornicabra. Denominación de origen Montes de Toledo. Origen: Malagón (Ciudad Real). Comercializado por Aceites Malagón (50 cl., 4,64 euros). •



05 Para sibaritas aceituneros

Mezclador de salsas. Es de la firma WMF, y su misión es emulsionar salsas de una forma eficaz. Provisto de una pequeña batidora a pilas y de un recipiente con medidas y datos de cómo hacer salsas, las mezclas se realizarán en su punto preciso. En La Oca (36,45 euros).

Tapón de corcho. Una manera muy eficaz de servir el aceite en sus envases originales es cambiar el tapón por este dosificador. Siempre se servirán cantidades correctas y el riesgo de goteo se minimiza. De MDM (3,45 euros). •





06 Fin de semana en torno al aceite

Incluye actividades como pasear por el olivar y recorrer paisajes únicos, descubrir el funcionamiento de una almazara o ver cómo se elabora el aceite, pero también otras como iniciarse en el cada vez más extendido ejercicio de la cata, aprender a cocinar con aceite o disfrutar probando diferentes recetas en una de las comarcas olivareras con más personalidad, Priego de Córdoba. Puede ser un fin de semana distinto y que nos ayudará a conocer mejor el mundo del aceite. Lo organiza Ruralia, los viernes, sábados y domingos. El precio medio por persona es de 197 euros (www.ruralia.com). •

07 Aceite y salud

Consumido por separado o formando parte de la dieta mediterránea, el aceite de oliva no sólo previene la hipertensión arterial y los altos niveles de colesterol (factores de riesgo cardiovascular), sino que directamente minimiza las probabilidades de sufrir el primer infarto. Además, el aceite mejora las funciones metabólicas y endocrinológicas, y potencia los efectos beneficiosos de otros productos, como frutas y verduras. Pero aún hay más.



El campo de investigación de los efectos del aceite de oliva sobre la salud no deja de añadirle virtudes a este producto. Por tal motivo, la Diputación Provincial de Jaén y la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía organizaron en Jaén el primer congreso internacional sobre aceite de oliva y salud en octubre del año pasado. En las jornadas participaron expertos nacionales e internacionales especializados en nutrición, cardiología, oncología y endocrinología, que durante unos días expusieron las excelencias del aceite de oliva y sus beneficios sobre la salud con un objetivo claro: divulgar sus propiedades en la prevención de enfermedades y mostrar la relación entre un consumo habitual y la salud.

Sin ahondar en terminología médica, y sin afán de exhaustividad, el consumo habitual es beneficioso para el organismo en los siguientes aspectos:

▸ Aparato circulatorio. Disminuye el nivel de colesterol y previene la arteriosclerosis y las enfermedades cardiovasculares.

▸ Aparato digestivo. Mejora el funcionamiento del estómago y del páncreas, y ejerce efectos beneficiosos en la gastritis, la úlcera gastroduodenal y el estreñimiento.

▸ Sistema endocrino. Mejora las funciones metabólicas.

▸ Sistema óseo. Estimula el crecimiento, favorece la absorción del calcio y la mineralización de los huesos, y previene la osteoporosis.

▸ Propiedades antioxidantes. Retrasa el envejecimiento celular y aumenta la longevidad. Asimismo se ha comprobado que la cantidad de aceite consumida está inversamente relacionada con el deterioro cognitivo debido a la edad, y con las pérdidas de memoria, las demencias y la enfermedad de alzheimer.

▸ Piel. El aceite, además de polifenoles, presenta una gran proporción de vitamina E, principal fuente de protección frente a los radicales libres que provocan la oxidación celular. Tiene un efecto protector y tónico de la epidermis. ●



Placer de la tierra

Una primavera más, los espárragos vuelven a la mesa. Exquisitos con sólo sal y aceite, este año llegan en combinaciones imaginativas para más paladares exigentes.

Por **María Jesús Gil de Antuñano.** Fotografía de **Anel Fernández.** Estilismo de **Luca Lapetra.**

01 Ensalada de espárragos blancos
con hongos y nueces

Para 4 personas: 1 lata de 12 espárragos blancos gordos, 4 cabezas de hongos *(Boletus edulis)*, aceite para que los cubra, 1 hoja de laurel, 1 diente de ajo, ensaladas variadas, 8 nueces macadamia. Vinagreta de parmesano: 75 gramos de parmesano rallado, 8 cucharadas de leche, 1 cucharada de nata líquida, 1 cucharada de aceite de oliva. Salsa de mandarina: 100 gramos de zumo de mandarina, 1 cucharadita de glucosa, 1 cucharadita de azúcar, la ralladura de la mandarina.
Recortar la zona terrosa de los hongos, quitar la esponja amarga que tienen bajo la cabeza y limpiarla. Escaldarlos 15 minutos, escurrirlos y sazonarlos. Freír el diente de ajo y la hoja de laurel, sacarlos y dejar que se entibie el aceite. Introducir entonces las cabezas de los hongos y mantenerlos a unos 70° C durante 15 minutos. Retirar y dejar un día en maceración en el aceite. Escurrir los hongos y cortarlos en láminas finas. Lavar las ensaladas y escurrirlas.

Vinagreta de parmesano: hervir la leche con la nata, añadir el parmesano y fundirlo al fuego. Poner a punto de sal e incorporar el aceite fuera del fuego.

Salsa de mandarina: cocer el zumo de mandarina con el azúcar y la glucosa hasta formar un jarabe, añadir la ralladura.

Presentación: poner en cada plato un montoncito de ensaladas variadas y encima los espárragos y las láminas de hongos, templados al vapor. Regar con la vinagreta de parmesano y rodear con las nueces y la salsa de mandarina. ●

02 Crema de espárragos
con huevo y caviar

Para 4 personas: Crema: 1 manojo de espárragos verdes, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 puerro, 1 cogollo de lechuga francesa, 1 litro de agua. Guarnición: 4 huevos, 4 rebanadas de pan de molde, 1 lata pequeña de espárragos y otra de caviar.
Crema: limpiar y picar los espárragos, el puerro y las hojas verdes de la lechuga, calentar el aceite y rehogar todo junto, cubrir con el agua y cocer ½ hora. Triturarlo, colarlo y rectificar la sal.

Guarnición: cortar círculos de pan y tostarlos. Escalfar los huevos y poner uno en cada rebanada, pinchar alrededor 2 o 3 espárragos blancos de distinto tamaño, y colocar encima de cada uno una cucharadita de caviar.

Presentación: servir en cada plato caliente una rebanada de pan con el huevo escalfado y salpicado de caviar y los espárragos blancos. Acompañar de la crema muy caliente. ●

03 Rape con espárragos verdes

Para 4 personas: 1 manojo de espárragos verdes (de grosor mediano), 8 colas de rape pequeño, 8 láminas de panceta entre- >

Propiedades a puñados

- Los espárragos tienen muy poco valor calórico: 14 calorías por 100 gramos, debidas al 1,5% de proteínas.
- Contienen vitamina A, que ayuda a crecer, y vitamina C, que aumenta las defensas, además de hierro y calcio.
- Entre su componentes figura también un ácido amínico particular, la asparagina o esparraguina, y un derivado sulfuroso odorífero, el ácido ditioisobutírico, que se elimina con rapidez por la orina y tiene efectos renales saludables.
- Su consumo no es muy recomendable para las madres lactantes, ya que puede transmitir un sabor desagradable a la leche y producir rechazo en el niño.
- Los espárragos en conserva, que pasan rigurosos controles, mantienen intactas todas sus propiedades. ●


02


03



04



05

› verada muy finas, 6 cucharadas de aceite, sal, pimienta rosa. Sabayón: 3 yemas, 1 cucharada de vinagre de jerez, un poco de estragón seco, 100 gramos de mantequilla, 1 vaso del caldo de cocer los espárragos. Estragón fresco picado.

Limpiar las colas de rape, quitar las espinas laterales y el hueso del centro y sazonarlas con sal y pimienta rosa machacada. Dejarlos en maceración media hora. Envolverlos en las láminas de panceta como si se vendaran y hacerlos en la sartén con la mitad del aceite caliente a fuego fuerte y rápidamente.

Lavar los espárragos y cortar las puntas como de 8 a 10 centímetros. En otra sartén, y con el resto del aceite muy caliente, saltear los espárragos sin que se doren y sazonarlos con sal gorda.

Sabayón: cocer los troncos de los espárragos 15 minutos en un vaso de agua y colar el caldo. Calentar el vinagre con el estragón en un cazo de fondo grueso y deshacer las yemas encima, fuera del fuego y sin dejar de batir. Acercar al fuego y añadir la mantequilla, trocito a trocito, batiendo siempre sobre fuego suave, sazonar con sal y, cuando tome cuerpo, añadir el agua de cocer espárragos hasta conseguir una salsa espesa.

Presentación: poner en cada plato dos paquetes de rape, cruzarlos con los espárragos y regar con la salsa. ●

04 Pañuelos de espárragos trigueros
aliñados con aceite de trufa

Para 4 personas: 1 manojo de espárragos trigueros o verdes finos, 4 rebanadas de pan de molde, 2 cucharadas de aceite de trufa. Espuma de cuajada: 1 cuajada de oveja, 1 clara de huevo, sal. Aliño: 4 cucharadas de aceite de trufa negra (de venta en establecimientos especializados).

Cortar las rebanadas de pan de molde a la mitad para hacerlas más finas o ponerlas entre dos hojas de papel film y pasar el rodillo para afinarlas. Quitarles la corteza. Lavar los espárragos, escurrirlos, secarlos y cortarles las puntas de un largo de 5 centímetros (los troncos se pueden aprovechar para otra preparación). Pintar por dentro con aceite de trufa los cuadrados de pan y colocar sobre cada uno 3-4 espárragos (según tamaño) con las puntas en un pico y otros 3-4 con las puntas en el extremo opuesto. Envolver el pan con los espárragos dentro, sujetarlo con un palillo y dorarlos en una sartén engrasada con aceite hasta que el pan esté crujiente y los espárragos medio hechos. Cortarlos a la mitad por el centro.

Espuma de cuajada: montar la clara de huevo a punto de nieve con un poco de sal. Batir la cuajada con las varillas eléctricas y mezclarla con la clara. Comprobar el punto para que esté sabrosa (se debe hacer al momento de servir porque se baja algo).

Presentación: poner en cada plato 3 pañuelos, rociarlos con el aceite de trufa y, al lado, un montoncito de espuma de cuajada. ●

05 Tiritas de cerdo y trigueros
con especias

Para 4 personas: 2 manojos de trigueros finos limpios y cortada la zona dura (350 gramos neto), 250 gramos de solomillo de cerdo, 6 cucharadas de aceite de cacahuete, 1 cucharada de jengibre picado, 2 dientes de ajo, 2 guindillas pequeñas frescas picadas. Salsa: 1 cucharada de salsa de soja espesa, 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharada de aceite de sésamo.

Cortar el solomillo en tiras. Calentar una sartén profunda o un *wok* a fuego vivo con unas cucharadas de aceite de cacahuete y, cuando empiece a humear, saltear los espárragos para que se hagan sin llegar a dorarse, retirarlos, escurrirlos sobre papel de cocina y freír en el aceite sobrante las tiritas de solomillo sazonadas. Sacarlas con los espárragos y retirar el aceite utilizado. Añadir 2 cucharadas de aceite crudo y freír a fuego vivo el jengibre, las guindillas y el ajo, dorarlos 45 segundos o 1 minuto. Añadir los espárragos y las tiritas de cerdo y saltearlos 1 minuto más. Hacer un hueco en medio de los espárragos para la salsa.

Salsa: unir todos los ingredientes de la salsa y acercarla al fuego y, cuando espese, retirarla.

Presentación: servir los espárragos y el cerdo en una fuente acompañados de la salsa de soja en salsera. ●



Esturiones españoles

El caviar no es sólo iraní o ruso. En España, dos empresas situadas en el Vall d'Aran y Granada crían esturiones en piscinas y comercializan su carne y el preciado tesoro de sus huevas. Por **Ana Pantaleoni.** Fotografía de **Susana Sáez.**

Su ferocidad es pura fachada, porque el esturión es desdentado, con unos bigotes afilados y no tiene espinas. De momento, toda la fama se la lleva la hembra, que esconde en su vientre miles de huevas, el preciado caviar.

La familia Domezáin llegó desde Navarra al valle granadino de Riofrío atraída por la pureza del agua de sus manantiales. En 1955 abrieron la primera piscifactoría española dedicada a la trucha, y en 1985 decidieron probar con cría de esturión. Del río Po (Italia) llegaron los primeros alevines de la especie *Acipenser nacarii*. "Un grupo de expertos desarrolló una investigación durante 10 años que prueba que esta especie, el *Acipenser nacarii*, es autóctona del Guadalquivir, lo que debería abrir las puertas a su posible recuperación en los ríos de España", explica José Javier Rodríguez, director comercial en España de la empresa Piscifactoría de Sierra Nevada.

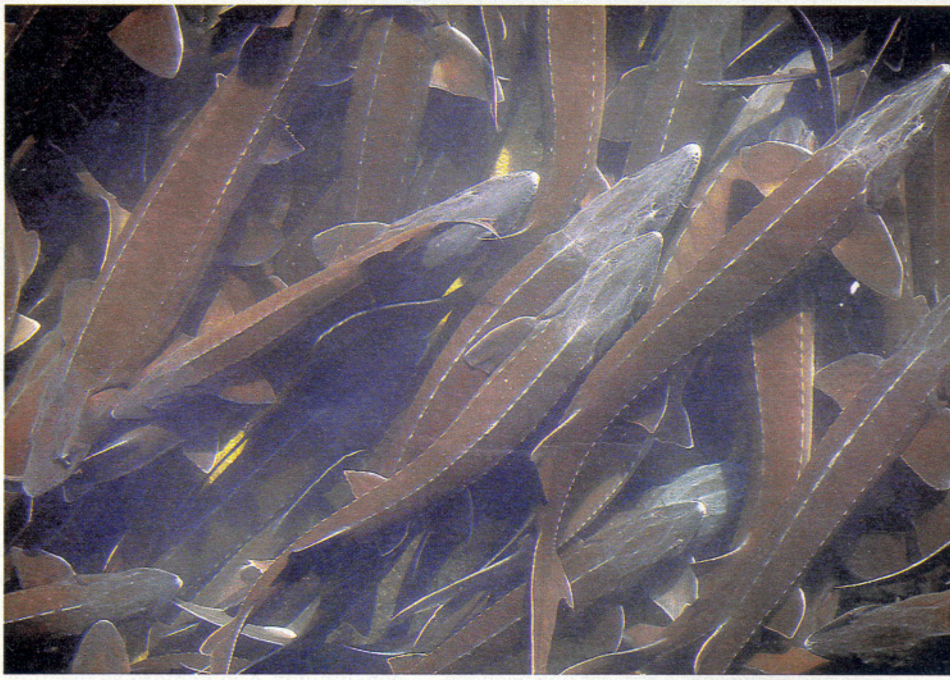
En Riofrío, cerca de 400.000 esturiones de todos los tamaños viven en piscinas con forma de cauce fluvial. Por donde los bancos de peces no tapan la luz, el agua es transparente y de una temperatura constante entre 14 y 16 grados. Ahí estarán nadando un mínimo de 12 años. A esa edad, el esturión granadino ya produce carne. Hay que esperar hasta los 18 si lo que se busca es caviar. Ése es el preciado destino del esturión, un pez que ha cumplido 250 millones de años, pero al que costará mucho esfuerzo cumplir otros tantos porque las presas, la contaminación de las aguas y la pesca furtiva amenazan a los supervivientes.

Los no tan viejos recuerdan haberlos pescado en los ríos españoles. Del Ebro desapareció en la década de los veinte, y del Guadalquivir, a mediados de los setenta; pero, gracias a la cría en piscinas, el esturión ha vuelto. Y con él, el caviar nacional.

En 2000, la Piscifactoría de Sierra Nevada empezó a vender el codiciado oro negro, que obtuvo la categoría Cites Beluga. Fueron apenas 40 kilos que se colocaron con sólo levantar el teléfono. El año pasado produjeron 1.400 kilos de caviar y exportaron a EE UU, entre otros países. Paciencia, tiempo y minuciosidad son tres requisitos para la cría de esturiones, pero también inversión económica. "De cada 0,60 euros que entran en nuestra empresa, casi 0,25 van a investigación", explica Rodríguez.

La temperatura es gélida en el Vall d'Aran (Lleida). Un grado bajo cero. A siete kilómetros de la frontera con Francia, y con el río Garona a sus pies, dos enormes edificios de granito dibujan una central eléctrica en medio de la dura naturaleza. Unos metros más allá viven 65.000 esturiones. Bancos de enormes peces oscuros nadan en agua calentita, rodeados de montañas nevadas. "Para que el esturión viva a gusto, como en el mar Caspio, debemos mantener el agua entre 18 y 22 grados, y siempre muy limpia. Aprovechando los generadores de la central, templamos el agua", dice Jesús Gómez, de 35 años, biólogo y director de la empresa Caviar Nacarii, un nombre que ›

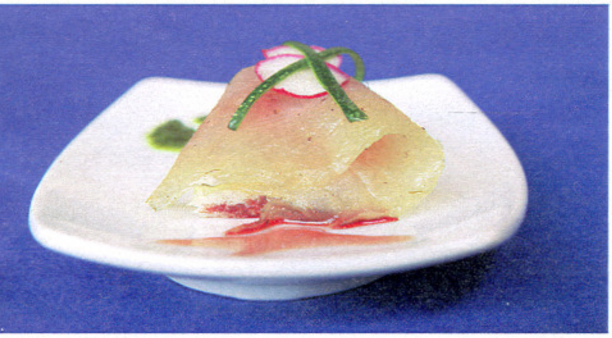




LOS PROTAGONISTAS. A la izquierda, Jesús Gómez, biólogo y director de la empresa Caviar Nacarii, en el Vall d'Aran (Lleida), con un esturión entre los brazos. De arriba abajo, esturiones de diferentes edades en las instalaciones que existen en el río Garona.









CAVIAR GRANADINO. Arriba, las instalaciones de las piscinas en forma de cauce fluvial de Riofrío, en Sierra Nevada. En ellas viven, durante un mínimo de 12 años, más de 400.000 esturiones de todos los tamaños, de los que se comercializa carne y caviar de categoría Cites Beluga.

> evoca al nácar, brillo típico de un buen caviar, y no al tipo de especie de sus esturiones, que son *Acipenser baeri*, diferente a la granadina y también con distintos tiempos de reproducción. Los esturiones araneses tardan dos años y medio en dar carne y entre ocho y diez años en producir caviar. Este año comenzará a recoger una pequeña cosecha (unos 200 kilos de caviar) gracias a que parte de los esturiones importados eran adultos.

También Gómez decidió dejar la reproducción de la trucha para probar nuevas sensaciones. A principios de 2001 colocó en las piscinas 20 alevines. Pesaban 10 gramos y tenían tres meses de vida. El experimento le animó a importar 5.000 alevines italianos para producir caviar. "De cero a seis años, el pez es inmaduro. A partir de entonces empieza el desarrollo: el macho se prepara para producir esperma, y la hembra, las huevas que irán creciendo hasta alcanzar el tamaño caviar. En este proceso hay un punto en que este huevo es bueno para caviar, pero todavía no se puede fecundar", explica Gómez. "Nuestro trabajo es coger los esturiones hembras uno a uno, tomar muestras de sus huevas, ver en qué estado se encuentran y clasificarlos según su punto de maduración para tener caviar óptimo durante todo el año". La clave es la extracción de las huevas de caviar, para obtener el máximo sabor, aroma y consistencia de la membrana. Las condiciones higiénicas son imprescindibles, así como el salado y la capacidad para mantener la cadena de frío desde el momento del enlatado hasta que llega al consumidor. A la hembra se la cuida con mucho mimo. Antes de ser sacrificada se le hacen ecografías y endoscopias. "El caviar ha de ser extraído antes de que pase una semana de su día óptimo. Se extrae la gónada, se pasa por un tamiz para separar las huevas, se lavan, se salan y se envasan. Cuanto antes, mejor", explican en Riofrío.

Antes de sacrificar a la hembra se le hacen ecografías y endoscopias, porque el caviar ha de ser extraído antes de una semana de su día óptimo

La cría del esturión ha florecido en Francia, Italia y Estados Unidos, pero si el caviar español tiene una ventaja es su frescura. Con el caviar de importación pueden pasar muchos meses desde que sale de la barriga hasta que llega al cliente.

El caviar de Gómez, en el Vall d'Aran, es de aspecto similar al beluga, "aunque de menor tamaño, muy aromático y gustoso. Queremos poner en el mercado un caviar joven, fresco y poco salado". En Granada y en Vall d'Aran conocen la fuerza de la carne de esturión, que empieza a penetrar en la cocina de los restaurantes rebozado, ahumado o en *sashimi* gracias a su suave sabor y fina textura exenta de espinas. Para Gómez, lo más interesante de la carne del esturión de Vall d'Aran es su elevado nivel de omega 3.

En el mar Caspio, el esturión salvaje puede llegar a vivir 40 años y pesar 800 kilos. Cinco países colindantes, Azerbaiyán, Irán, Kazajistán, Turkmenistán y Rusia, venden gran parte del caviar salvaje del mundo; pero la sobreexplotación les ha obligado a reducir su cuota de exportación para evitar la desaparición de este animal.

El pasado año, España importó 6.000 kilos de caviar, según la Convención sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestre (Cites). La mayoría de este caviar importado legalmente procedía de Irán. Sonia Galtier, que se dedica a la importación de caviar de Azerbaiyán, dice que "el caviar beluga es el más conocido, el que más suena y el más caro porque es el más escaso". Pese a que caviar como el granadino puede llegar a suponer competencia, Galtier no está en contra del producto nacional: "Lo importante es que es un caviar controlado sanitariamente, se vende aquí y no tiene que superar barreras legales. La clave es jugar con la frescura sin hacer grandes producciones, aunque también es cierto que nunca será un caviar mítico como el del Caspio".

Existen 27 variedades de esturión, pero sólo tres de caviar son mundialmente conocidas: beluga, osetra y sevruga. Los tres proceden del mar Caspio. El color del beluga *(Huso huso)* va del gris claro al oscuro y es el que tiene los granos más grandes. Por ser el más escaso, su precio es el más alto. La variedad osetra *(Guelden staedti)* tiene color marrón con reflejos dorados. Sus granos suelen ser más pequeños que los del beluga. También su precio es menor. El de grano más pequeño es el sevruga *(Acipenser stellatus)*, de color gris en todos sus tonos, un caviar muy apreciado por su aroma y sabor. En los tres casos, el contador de la caducidad corre a partir de que se le coloca la goma roja al envase. La temperatura de consumo es básica para apreciar los sabores y la calidad del producto. Un buen caviar debe conservarse a dos grados bajo cero, pero para consumirlo es aconsejable que haya perdido el frío. Ya sólo hay que elegir si comerlo solo, preferiblemente con cuchara de nácar, o fiándose de las recetas de algún cocinero que sepa maridarlo. ●



Temporada de fresas

Las fresas y fresones son habituales en las fruterías durante todo el año, pero ninguna época como la primavera para apreciar su aroma. También es un buen momento para sorprender con combinaciones diferentes y regalar su sabor a todas las madres. Por **María Jesús Gil de Antuñano.** Fotografía de **Anel Fernández.** Estilismo de **Luca Lapetra.**



02



03

01 Gazpacho de fresas

6 personas: 1 kilo de fresones, el zumo de 1 naranja, 1 pan de hogaza (200 gramos), 4 cucharadas de vinagre de frambuesas, 8 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1 tomate rojo y duro, 400 gramos de sandía, 3 cucharadas de azúcar, sal. Guarnición: 1 tarrina de fresas, hierbabuena fresca.

Elaboración: poner el pan a remojo en el vinagre de frambuesa y el zumo de naranja. Escaldar el tomate, pelarlo y eliminar las pepitas. Quitarle las pepitas a la sandía y triturarla en el vaso de la batidora con el pan, el tomate y los fresones limpios. Añadir el aceite, el azúcar, la sal y el agua si fuera necesario. Colarlo (si se desea), eliminar el granillo del fresón y guardar en la nevera.

Presentación: servir en copas, con unas hojas de hierbabuena y acompañado de un bol con fresas. ●

02 Ensalada de fresas
con virutas de 'foie-gras'

4 personas: 150 gramos de 'foie-gras micuit', 1 tarrina de fresas, 1 centro de escarola, 1 bandeja de ficoide glacial (se puede sustituir por brotes tiernos de espinacas), ½ diente de ajo, ½ cebolla roja, 2 cucharadas de semillas de amapola o de sésamo. Aliño: ½ cebolla roja, 8 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de vinagre de sidra, 1 cucharada de mostaza, 3 cucharadas de azúcar, sal, pimienta.

Elaboración: lavar, escurrir y centrifugar el ficoide glacial o las hojas tiernas de espinacas y las de la escarola. Pelar la cebolla y cortarla en rodajas muy finas. Frotar la fuente o los platos con el medio diente de ajo y tirarlo. Colocar en el fondo las hojas de ficoide glacial y de escarola, esparcir por encima las fresas y los aros de cebolla si se prefiere que se vean para retirarlos en caso que se desee. Espolvorear las semillas de amapola y regar con el aliño. Introducir el *foie-gras* en el congelador una media hora para poder así cortarlo en rodajas muy finas o en virutas.

Aliño: disolver el azúcar, la sal, la pimienta y la mostaza en el vinagre. Incorporar la cebolla picada y el aceite y batir enérgicamente para que se emulsione.

Presentación: servir las virutas de *foie-gras* sobre las ensaladas y salpicar el plato con fresas y gotas de aliño. ●

03 Boquerones aliñados
con puré de fresa

4 personas: 18-20 boquerones muy frescos, el zumo de 1 limón, el zumo de 1 naranja, sal, pimienta. Puré de fresas: 100 gramos de fresas, 1 cucharada de vino rosado. Aceite de oliva virgen.

Elaboración: limpiar los boquerones, quitarles la espina, la cola y la cabeza y salpimentarlos. Colocarlos abiertos, con la piel hacia abajo, en una fuente honda. Cubrirlos con el zumo de limón y de naranja, de forma que queden bien bañados. Taparlos y guardar la fuente en la nevera de un día para otro. Doblarlos en su forma original.

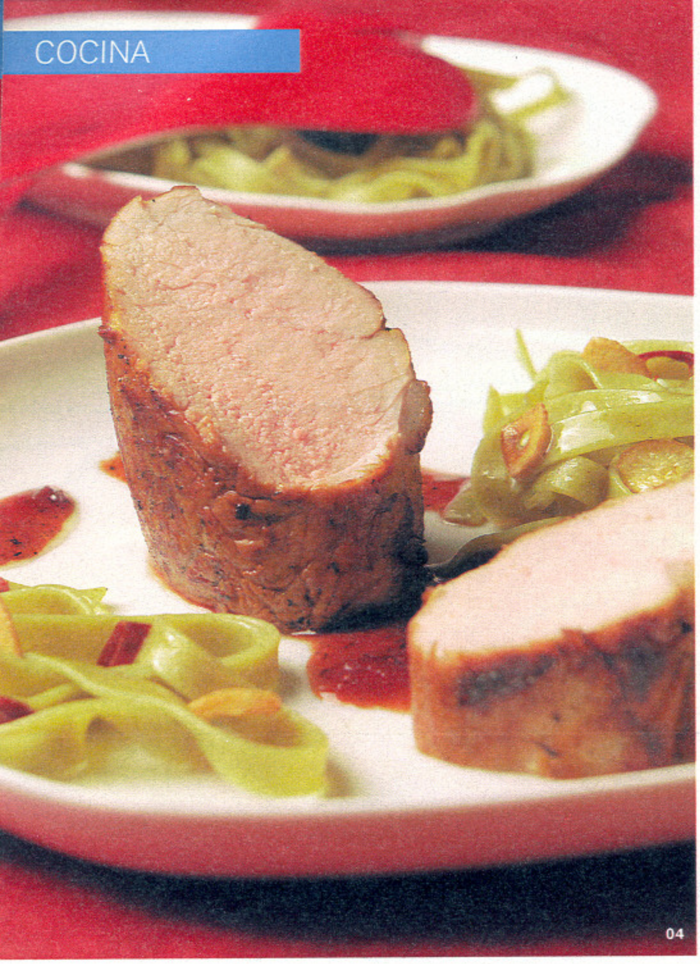
Puré de fresas: limpiar las fresas con un paño y triturarlas con el vino y pasar el puré por el chino para eliminar las semillas.

Presentación: colocar los boquerones en el plato, regarlos con el puré de frambuesas y un buen aceite de oliva virgen. ●

04 Solomillos de ibérico
caramelizados con salsa de fresa

4 personas: 2 solomillos de cerdo ibérico, sal, pimienta, 2 cucharadas de aceite, 150 gramos de fresón. Salsa: 6 cucharadas de aceite, 4 cucharadas de vinagre de vino, 2 clavos, 2 cucharadas de zumo de limón, 2 cucharadas de mermelada de fresa, sal y pimienta. Guarnición: cintas de pasta verde cocidas y rehogadas.

Salsa: mezclar el aceite, el vinagre, los clavos machacados, el zumo de limón, la mermelada de fresa y sazonar con sal y pimienta. Sal- >





VAJILLA DE ANNTENAE. DON RAMÓN DE LA CRUZ, 14. MADRID

› pimentar los solomillos y dorarlos en una sartén con el aceite caliente por todos lados. Pintarlos con un pincel con la salsa y seguir haciéndolos a fuego muy fuerte para que se caramelicen por fuera. Triturar el fresón y colarlo. Cuando estén bien caramelizados los solomillos, sacarlos y añadir al fondo de la sartén el resto de la salsa y el fresón triturado para que se desprenda el jugo que habrán soltado los solomillos y consumir al fuego con cuidado de que no se requeme el jugo del fondo.
Presentación: servir los solomillos, cortado cada uno a la mitad, al bies, puestos de pie en el plato, acompañados de su salsa y de cintas verdes cocidas y rehogadas. ●

05 'Soufflé' de fresa

Para 4 personas: 4 cucharadas de crema pastelera fría y consistente, 4 huevos, 4 cucharadas de azúcar 'glass', 100 gramos de fresas, mantequilla y azúcar para untar el molde. Salsa de fresón: 200 gramos de fresón, un chorreón de zumo de limón, 4 cucharadas de azúcar.
Elaboración: batir la crema pastelera con las yemas. Montar las claras a punto de nieve no excesivamente fuerte, añadiendo el azúcar *glass* en dos o tres veces y mezclar la crema pastelera con las yemas, con cuidado y movimiento envolvente de arriba abajo. Untar moldes individuales y rectos, de *soufflé* de porcelana, con mantequilla y espolvorearlos de azúcar, o engrasar uno sólo de *soufflé* de 20 centímetros de diámetro. Verter un poco de pasta en el molde, colocar unas cuantas fresas dentro, más crema, más fresas y terminar de llenar con crema casi hasta el borde del molde. Introducir en el horno de convención a 180° C durante 15 minutos si son flanes individuales y durante 25 minutos si es uno sólo más grande.
Salsa: triturar los fresones limpios con el zumo de limón y el azúcar y colarlo para evitar el granillo.
Presentación: colocar los *soufflés,* recién sacados del horno, darles un corte y verter dentro la salsa de fresones. ●

Para saber más

- La fresa es el fruto de una planta trepadora de origen siberiano. Su especial delicadeza se aprecia mejor si está recién recolectada. Las más exquisitas son las fresas del bosque.
- El fresón, más ácido y menos fragante que la fresa, llegó a Europa en el siglo XVII procedente de Chile.
- Las fresas y fresones deben elegirse carnosos, brillantes, no dañados y sin moho en el envase.
- Se tienen que guardar en la nevera (sin lavar) hasta poco antes de servir para que conserven su aroma.
- Los fresones se han de lavar con el tallo para que no pierdan sus propiedades, y quitárselo después con los dedos. Luego se pueden preparar infusiones con esos tallos.
- Las fresas se sirven enteras con azúcar, zumo de naranja, nata y un poco de canela. También pueden acompañarse de vinagre y pimienta, que realzan su sabor.
- Los fresones se pueden preparar con antelación. Se limpian, se cortan en rodajas, se riegan con zumo de naranja y se cubren de azúcar. Dejándolos en reposo durante dos horas, el azúcar desaparece, los fresones se vuelven más rojos y desprenden un delicioso jugo.
- Las fresas o fresones por sí solos no tienen más que 30 calorías por cada 100 gramos. ●



En un lugar de la Mancha

Don Quijote y Sancho Panza siguen en boca de todos. Cuatrocientos años después adaptamos sus platos preferidos para que sorprendan a los paladares actuales más exigentes. Por **Paco Roncero.** Fotografía de **Anel Fernández.** Estilismo de **Carmen Baudín.**

01

01 Guiso de las bodas de Camacho

Para 4 personas: 1 litro de caldo de pollo. Para los raviolis de piel de pollo: la piel de un pollo, 50 gramos de pechuga de pollo cocida, 1 ajo y ¼ cebolla, 20 gramos de miga de pan fresco, 1 decilitro de leche entera, 10 gramos de almendra cruda. Para las cebollitas con yema: 3 cebollas francesas, 2 cucharadas de yema de huevo líquida.
Para los rellenos de jamón: 50 gramos de miga de pan fresca, 1 huevo, 20 gramos de jamón muy picado, perejil picado, 1 cucharada de vinagre de vino.

Raviolis de piel de pollo. Retirar la piel del pollo con cuidado para que salga lo más entera posible. Cortar en cuadrados de unos cinco centímetros de lado. Para el relleno, rehogar el ajo y la cebolla, y mezclar con la pechuga de pollo picada en daditos y la miga de pan fresca que previamente habremos dejado en remojo. Poner a punto de sal. Formar los raviolis colocando el relleno en el centro y doblando los lados sobre sí mismos. Introducir al horno a una temperatura de 200 grados y dejar que se dore por todos los lados hasta que esté crujiente.

Cebollitas con yema. Cocemos las cebollitas y les separamos las capas. Las barnizamos con las yemas y las sazonamos con sal.

Rellenos de jamón. Mezclar todos los ingredientes, sazonar y formar bolas con la ayuda de dos cucharas. Freír en abundante aceite caliente, escurrir la grasa sobrante y cocer en el caldo del guiso.

Acabado y presentación. En un plato se ordenan todos los ingredientes y en una jarra se sirve el caldo clarificado. ●

02 Bodrio con queso fresco
de oveja y agua de miel especiada

Para 4 personas: 100 gramos de bodrio de peña, 50 gramos de cebolla, 50 gramos de calabacín, 1 decilitro de 'brandy' Peinado, 80 gramos de queso fresco de oveja Cabrera.
Para el agua de miel: 120 gramos de miel de romero, 40 gramos de agua, 1 rama de canela, 1 gramo de alcaravea, 1 gramo de clavo, 1 gramo de pimienta.

Bodrio. Sudar a fuego muy lento, en una olla tapada, la cebolla picada muy finamente. Añadir el calabacín con el mismo corte y, una vez tierna la verdura, incorporar el bodrio y flambear con el *brandy.* Dejar cocer 10 minutos a fuego lento, sazonar y enfriar lo más rápido posible.

Con la ayuda de papel *film,* formar un cilindro de bodrio. Enfriar en la nevera durante una hora y cortar en porciones del grosor deseado. Por último, dorar en una sartén de acero a fuego fuerte.

Agua de miel. Caramelizar la miel en el fuego y añadir la canela, la alcaravea, el clavo y la pimienta negra machacadas. Empapar de agua, dejar hervir 20 segundos y colar.

Acabado y presentación. Poner el bodrio en el centro del plato, rociar con agua de miel y coronar cada uno con una porción de queso fresco. ●

>

"Lo primero que se le ofreció a la vista de Sancho fue, espetado en un asador de un olmo entero, un entero novillo; y en el fuego donde se había de asar ardía un mediano monte de leña, y seis ollas que alrededor de la hoguera estaban no se habían hecho en la común turquesa de las demás ollas, porque eran seis medias tinajas, que cada una cabía un rastro de carne"



02



03



04



05

› 03 Jarrete lacado con gachas

Para 4 personas. Para el jarrete: 1 jarrete de ternera, 1 vaso de vino blanco, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 puerro, 1 'bouquet garni' (laurel, pimienta, tomillo, romero), 2 decilitros de agua o caldo de carne, ½ decilitro de aceite de oliva. Para las gachas: 30 gramos de harina de almortas, ½ litro de caldo de pollo o agua, ½ decilitro de aceite de oliva, 8 dientes de ajo sin pelar y machacados, 100 gramos de panceta, 2 chorizos de peña.

Jarrete. Poner todos los ingredientes para el jarrete en una olla exprés y estofar durante dos horas a fuego lento. Retirar la pieza de carne, colar el caldo y reducir a la mitad. Caramelizar en una sartén amplia el jarrete junto al caldo hasta que obtengamos una pieza de carne glaseada.

Gachas. Calentar el aceite en una sartén y freír a fuego lento el ajo. Retirar y añadir el tocino, que una vez doradito también se retira. Freír entonces el chorizo cortado en dados. En esa misma grasa se rehoga la harina de almortas y se moja con el caldo de pollo o el agua. Se pone a punto de sal y se añaden los tropezones.

Acabado y presentación. Presentar el jarrete de ternera en una fuente con las gachas a un lado. ●

04 Duelos y quebrantos

Para 4 personas: 1 kilo de huesos de jamón, 4 huevos de codorniz, 50 gramos de panceta fresca cortada en lonchas finas, 20 gramos de picadillo de chorizo y sesos de cordero.

Elaboración. Hacer un caldo con el jamón, intentando que nos quede lo más claro y gelatinoso posible. Echar tres cucharadas de caldo en los platos donde vayamos a servir los duelos y quebrantos. Desclarar los huevos de codorniz, de los que utilizaremos únicamente las yemas. Formar pequeños pañuelos con las lonchas de panceta. Saltear el chorizo en una sartén al fuego hasta que quede crujiente. Desvenar los sesos, cortarlos en trozos irregulares, sazonarlos y saltear en una sartén.

Acabado y presentación. En los platos cuajados con el caldo, colocar los sesos, el chorizo, la panceta y la yema de huevo. Se sirve muy caliente y se mezcla a la hora de comerlo. Ésta es una de las múltiples recetas que existen de los duelos y quebrantos, que en algunas casas consisten en un revuelto de huevos con torreznos o tocino fritos. Era el homenaje de los sábados de Don Quijote. ●

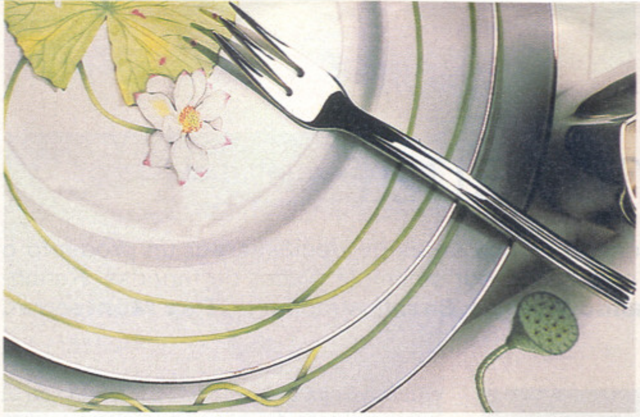
05 Bizcochada

Para 4 personas: 4 tortas de Alcázar, 1 litro de leche, 300 gramos de azúcar, 2 ramas de canela, 2 cucharadas de canela en polvo, la piel de un limón.

Mezclar la leche con el azúcar, la canela en rama y la piel de limón. Dar un hervor y enfriar rápidamente. Poner las tortas de Alcázar a remojo en la leche muy fría y repartir en los recipientes deseados. Terminar espolvoreando con la canela en polvo y la piel de limón rallada.

Al ser un plato bastante dulce, se recomienda servir la bizcochada muy fría. ●

"Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lantejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda"



Vajillas en clave primaveral

Esta primavera, la combinación de blanco y verde es la que triunfa en la mesa. El blanco nuclear y el verde, en sus gamas pistacho, lima, musgo o ácido. Si además las combinamos con vasos de cristal verde y servilletas del mismo color reforzaremos el contraste. Otra posibilidad son las vajillas con motivos vegetales: bambús, nenúfares, limas... La inspiración viene de Hermès (en la imagen), aunque se pueden encontrar versiones más económicas en tiendas de Zara Home, Ikea o Habitat. ●

HERMÈS: ORTEGA Y GASSET, 12. MADRID. PAU CASALS, 13. BARCELONA. SALVA, 1. VALENCIA. RIBERA, 11, BAJO, CASA E. PUERTO BANÚS. MARBELLA. WWW.HERMES.COM. IKEA: WWW.IKEA.ES. ZARA HOME: WWW.ZARAHOME.COM. HABITAT: WWW.HABITAT.NET



Nuevos nombres para el chocolate

Primero fueron las firmas catalanas Cacao Sampaka, Xocoa y Chocolat Factory. Ahora, desde Cádiz ataca la firma Pancracio Chocolate Moderno, que empieza a tener presencia en las tiendas más 'cool' del país. Trufas de ron, 'armagnac' o crocantes, bombones de avellana, limón, almendra o naranja y tabletas de canela, café, romero o coco se presentan en atractivas cestas de regalo que pueden adquirirse por teléfono o por Internet. Si el envoltorio es sugerente... lo de dentro es lo mejor: chocolate español de calidad, una deliciosa tendencia. ● TELÉFONO 956 25 24 51. WWW.PANCRACIO.NET



Aliados para diseñar

Promete ser la alianza más sonada de la gastronomía con la moda de cuantas se han visto hasta ahora. A finales de verano, Ferran Adrià y Armand Basi presentarán su colección de diseños para la cocina (manteles, delantales…). Darán que hablar. ● **WWW.ARMANDBASI.COM**



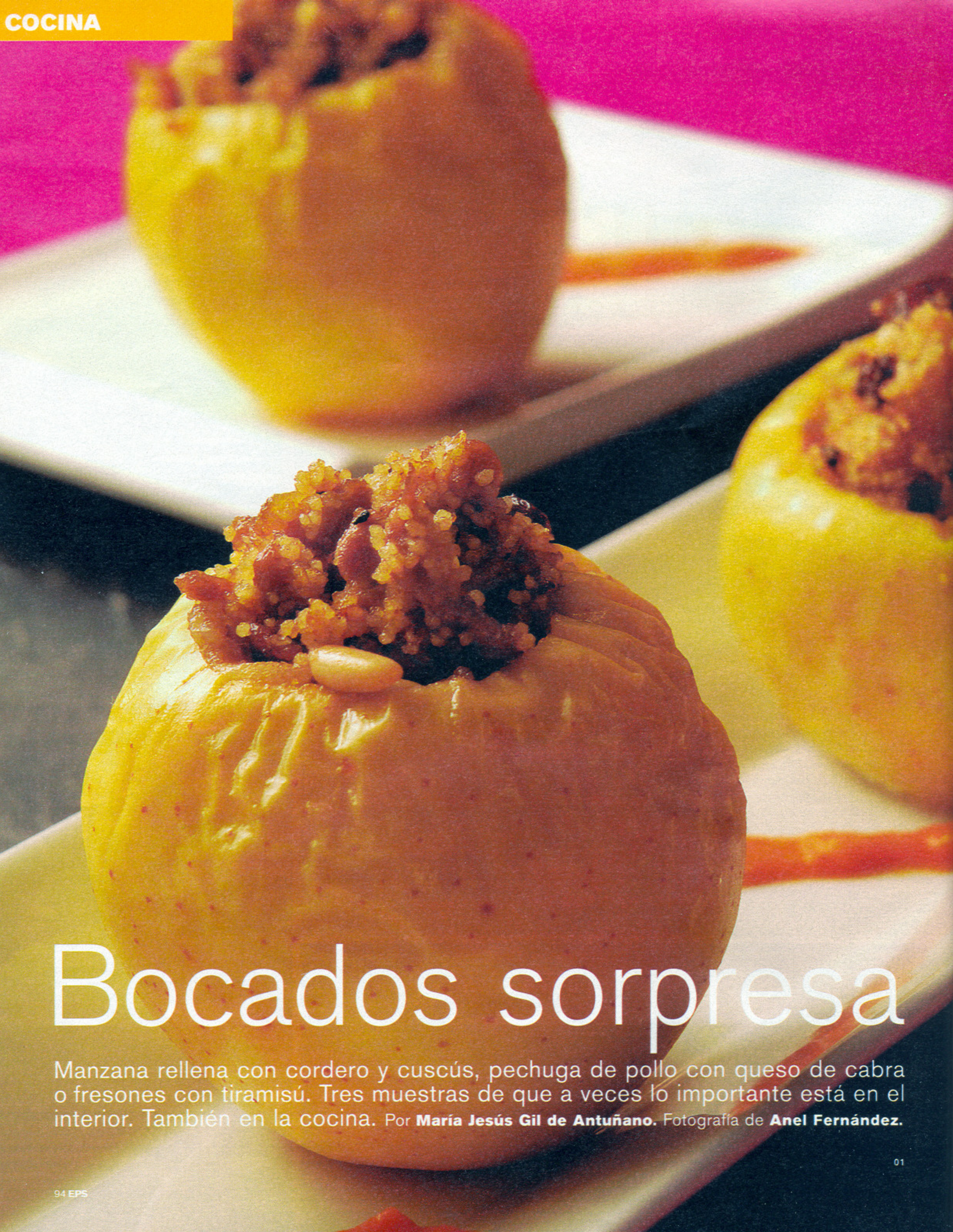
La carta de los vinos se acuerda del postre

Tras la irrupción a finales de los noventa de las aguas minerales en las cartas de los restaurantes, llega el turno para los vinos dulces. En ellas se recomienda un vino para cada postre. Esta moda ha conseguido que las bodegas tradicionales actualicen sus botellas para un público joven ávido de diseño. Un buen ejemplo de ello es el Pedro Ximénez de Bodegas López Hermanos (PX para los entendidos), con sus distintas variantes, como el PX Reserva de Familia o el PX Don Juan (en la imagen). Con una selección lógicamente menos extensa que la de tintos y blancos, cada vez más restaurantes se están sumando a esta tendencia. ¿Por qué renunciar a los vinos de postre? En tiendas del ramo. ● **LÓPEZ HERMANOS. TELÉFONO 952 31 94 54. WWW.LOPEZHERMANOS.COM**

La dieta Michelin

Martín Berasategui ha plasmado esos conocimientos que le han valido tres estrellas Michelin en 'La dieta de Martín Berasategui'. El libro incluye cerca de 100 recetas de comidas, cenas, postres y bebidas naturales para 'gourmets' preocupados por su figura. Salteado de calabaza, pescado blanco a la plancha con vinagreta de mostaza o agridulce de caqui y pomelo son algunas de sus suculentas propuestas. ● EN LIBRERÍAS. WWW.MATINBERASATEGUI.COM Y WWW.EDITORIAL.PLANETA.ES





Bocados sorpresa

Manzana rellena con cordero y cuscús, pechuga de pollo con queso de cabra o fresones con tiramisú. Tres muestras de que a veces lo importante está en el interior. También en la cocina. Por **María Jesús Gil de Antuñano.** Fotografía de **Anel Fernández.**

01

01 Manzanas rellenas
de cuscús, cordero, pasas y piñones

4 personas: 4 manzanas golden, 200-250 gramos de carne de pierna de cordero lechal deshuesada y picada, 2 cucharadas de cuscús precocinado, 1 cucharada de piñones, 1 cucharada de pasas, 1 copa de coñá, 6 cucharadas de aceite, 1 cebolla, 1 tomate maduro, ½ cucharón de caldo, sal y pimienta.

Elaboración: lavar las manzanas, sacarles el corazón sin llegar al fondo y vaciarlas de su pulpa, sin dejar las paredes demasiado finas. Freír en el aceite media cebolla picada fina junto con la pulpa de las manzanas y el perejil picado. Cuando empiece a dorarse, añadir la carne de cordero picada, los piñones, las pasas remojadas en el coñá, el coñá y el cuscús. Sazonar con sal y pimienta y rehogar todo durante unos 10 minutos. Rellenar las manzanas con esta pasta y colocarlas en una fuente refractaria engrasada.

Poner en el fondo los corazones de las manzanas, el tomate en trozos, el resto de cebolla en cascos y el caldo e introducir la fuente en el horno a 180º C durante unos 35 minutos más o menos, hasta que estén blandas.

Sacar las manzanas, triturar, pasar la salsa por el chino y rectificar el punto de sazón.

Presentación: servir las manzanas junto con su salsa caliente. ●

02 Pimientos del piquillo
rellenos de merluza

4 personas: 1 lata de pimientos del piquillo. Relleno: ½ kilo de merluza, 4 cucharadas de aceite, 1 chalota, 2 huevos y harina para rebozar, aceite para freír, sal, pimienta. Salsa de chile: 1 chile chipotle, 6 cucharadas de tomate frito. Salsa de piquillos: 2 dientes de ajo, 4 cucharadas de aceite, el jugo de la lata de los pimientos, 2 cucharadas de vinagre, 1 tomate, cebollino picado, una pizca de azúcar, sal, pimienta.

Elaboración: escurrir los pimientos del jugo de la lata y reservar el jugo para la salsa.

Relleno: cortar la merluza en dados pequeños, sazonarla, pasarla por harina, freírla en el aceite y reservarla. Freír la chalota picada en el resto del aceite, mezclarla con la merluza y rellenar los pimientos. Cerrar la boca con un palillo, rebozarlos en harina y huevo batido y freírlos.

Salsa de chile: triturar un chile chipotle con la salsa de tomate y calentarla.

Salsa de piquillos: filetear y dorar los ajos en el aceite, añadir el jugo reservado y el vinagre, mover para que emulsione, salpimentar y añadir el tomate pelado y cortado en dados, el azúcar y el cebollino picado.

Presentación: servir los pimientos acompañados de las dos salsas. ●

03 Alcachofas fritas
con salsa de erizos

4 personas: 1 kilo de alcachofas, aceite para freírlas. Relleno: 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharada de harina, 1 vaso de leche, 1 lata de huevas de erizos de mar o 1 kilo de erizos frescos, sal, pimienta, 1 vaso de caldo de pescado.

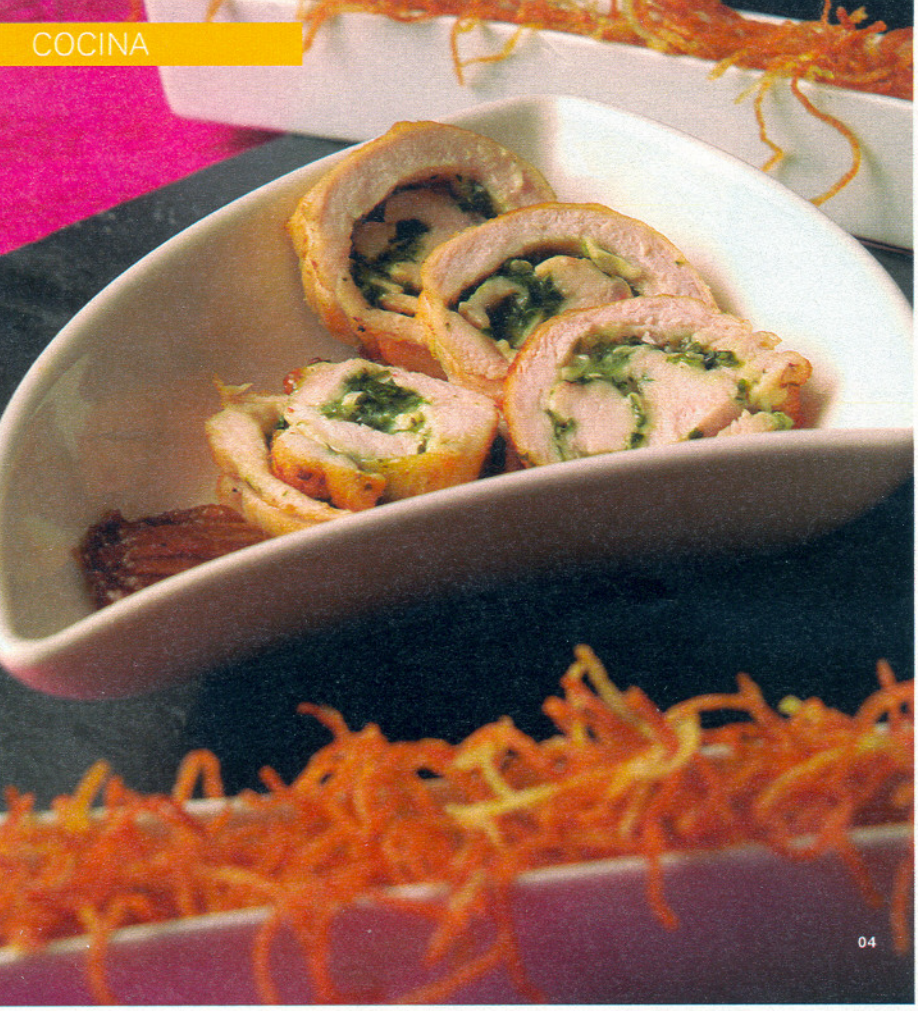
Elaboración: quitar las hojas y puntas duras a >



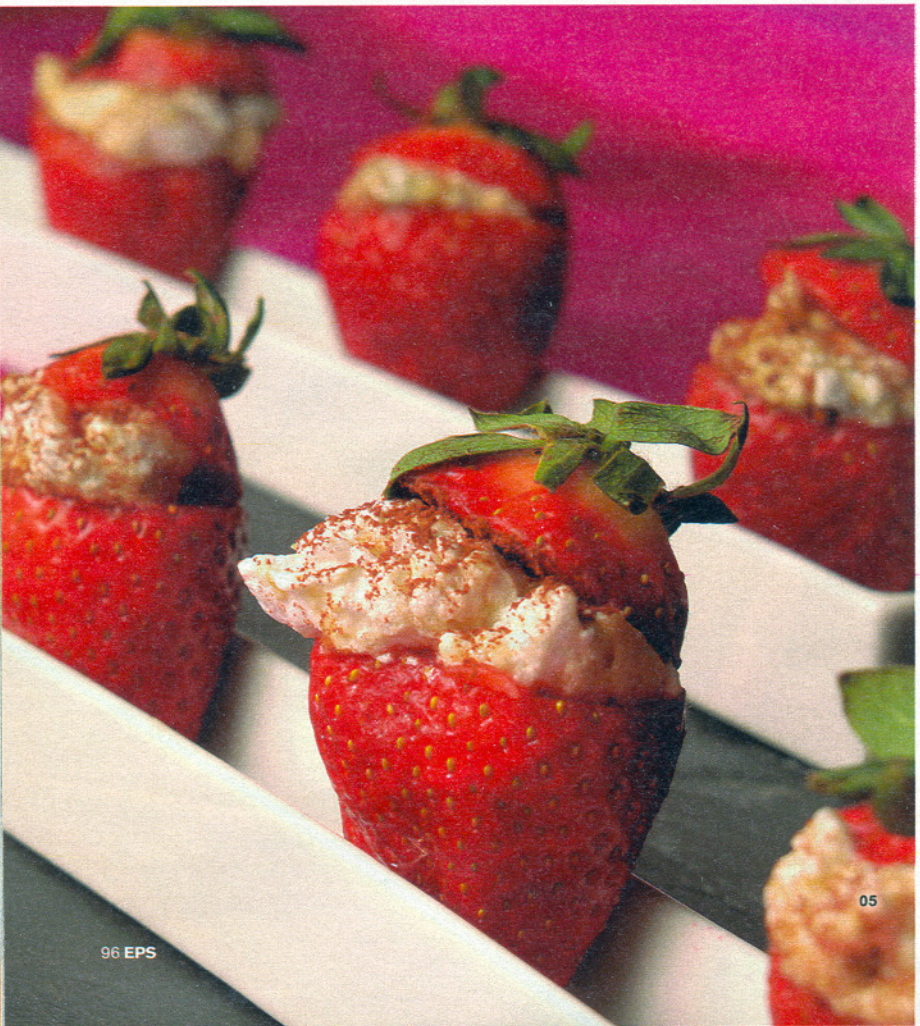
02



03



04



05

las alcachofas y freírlas hasta que se abran en aceite abundante no demasiado caliente. Dejarlas escurrir boca abajo en papel de cocina.

Relleno: fundir la mantequilla en una cacerola y rehogar la harina, verter encima la leche hirviendo, moviendo sin parar sobre el fuego hasta formar una bechamel. Agregar las huevas de erizos (en caso de que sean erizos frescos, abrirlos y sacar con una cucharilla las huevas y el jugo). Sazonar con sal y pimienta, siempre sin parar de mover, y rellenar las alcachofas.

Salsa: añadir el caldo de pescado a lo que sobre de relleno y mover sobre el fuego hasta conseguir una salsa homogénea.

Presentación: colocar las alcachofas recién fritas y escurridas en los platos, rellenarlas en caliente y servirlas con la salsa caliente también. ●

04 Pechugas de pollo
rellenas de queso de cabra

4 personas: 4 escalopes de pollo finos, 200 gramos de queso de cabra fresco, ½ ramito de perejil, 10 tiras de cebollino, ½ cebolla, 1 vaso de vino blanco, 1 vaso de caldo, 6 cucharadas de aceite, pimienta negra recién molida, sal.

Elaboración: lavar las hierbas, secarlas con papel absorbente y picarlas. Cortar el queso en palitos y después en dados, mezclarlo en un cuenco con las hierbas y añadir pimienta negra molida. Extender los escalopes de pollo sobre la tabla, sazonarlos y poner por encima la mezcla de hierbas y queso, enrollarlos y sujetarlo con cordel de cocina o unos palillos de madera. Calentar el aceite en una cazuela a fuego vivo y dorar los rollitos por todos los lados, procurando que no se salga el relleno, sacarlos según estén dorados y reservarlos en una fuente.

Picar la cebolla y freírla en el aceite sobrante de los rollitos. Mojar con el vino y el caldo, y cuando rompa el hervor, incorporar los rollitos, tapar y cocer 15 minutos.

Presentación: quitar la cuerda o los palillos a los rollitos y servirlos enteros o cortados en rodajas, al gusto, con su salsa y patatas paja. ●

05 Fresones rellenos
de crema de tiramisú

4 personas: ½ kilo de fresones muy grandes. Relleno: 2 yemas de huevo y 1 clara, 2 cucharadas de azúcar, 125 gramos de queso 'mascarpone', 2 cucharadas de café muy cargado, 2 cucharadas de coñá, 2 cucharadas de licor café, 2 cucharadas de cacao amargo.

Elaboración: batir las yemas con el azúcar en un cazo de fondo grueso hasta que estén muy espumosas y añadir el licor de café y el coñá mezclados con el café frío. Añadir a mano el queso *mascarpone*. Mezclar con cuidado y, cuando esté integrado, incorporar la clara montada a punto de nieve, con movimiento envolvente para que no pierda volumen. Dejar reposar la crema de tiramisú en la nevera al menos durante dos horas para que tome cuerpo.

Lavar los fresones, cortar una tapa en la zona del pedúnculo, sin desprender las hojas, rellenarlos con la crema de tiramisú y colocar la tapa.

Presentación: servirlos espolvoreados de cacao amargo y, si se quiere, acompañados de salsa de chocolate y de menta fresca. ●

Trucos y consejos

Cualquier ingrediente tienes sus pequeños secretos. Descubrirlos facilita su manipulación, la elaboración de los platos y el resultado final de los mismos. Éstos son algunos para conseguir los mejores resultados con las recetas de rellenos de esta semana.

▶ Para servir como aperitivo, los pimientos del piquillo rellenos han de ser muy pequeños. Se pueden presentar pinchados en brochetas, después de rellenos, rebozados y fritos. Se acompañan de la salsa de piquillos y de chile en recipientes pequeños para que cada cual moje en la que prefiera.

▶ Las alcachofas frescas se abren en contacto con el aceite caliente y quedan como flores. El aceite no debe estar demasiado caliente. Deben quedar doradas, no oscuras. No hay que recortar demasiado las puntas de las hojas, porque fritas quedan muy crujientes y sabrosas.

▶ Existen guillotinas especiales para la concha de los erizos, si éstos son frescos. Los erizos son los órganos sexuales del animal, macho o hembra según la época. Son unas glándulas pequeñas pegadas a la concha que se extraen con una cucharilla. Febrero es el mejor mes para los erizos. Los erizos de lata son una de las conservas más logradas.

▶ Las manzanas rellenas de carne son un plato típicamente mallorquín. Tradicionalmente se hace con carne picada de cerdo y una salsa rubia para acompañar. Esta versión es con un relleno marroquí que mezcla el cordero con pasas y piñones. En lugar de pan para ligar el relleno, se emplea el cuscús, pasta hecha de sémola de trigo duro, originaria de Marruecos, que se cuece al vapor. Hoy se puede comprar precocida para remojarla en el momento de emplearla, según las instrucciones del fabricante.

▶ El relleno de las pechugas, con la fortaleza de los sabores del queso y de las hierbas, da mucha vida a esta variedad de carne que no es excesivamente fuerte. Es conveniente dejarlas reposar para cortarlas, porque el queso caliente queda casi fundido. Para compensar, la salsa se debe servir muy caliente, aunque las pechugas estén templadas. Si no se van a trinchar en rodajas, se pueden servir recién hechas y muy calientes.

▶ Así como las fresas, que cuanto más menudas se consideran de mayor calidad, los fresones deben ser grandes, de forma regular y sin estrías. Los del tiempo, es decir, los que han madurado al sol, son mucho más sabrosos. La calidad se aprecia hasta en el aroma que destilan. Es conveniente lavar los fresones sin quitar el pedúnculo para que no pierdan nutrientes por la *herida.* Ahuecar el interior de los fresones grandes para rellenarlos es muy fácil. La salsa de chocolate aromatizada con menta fresca o con licor de menta es un acompañamiento excelente en cualquier ocasión para mojar los fresones. ●

▶ **Sabor**

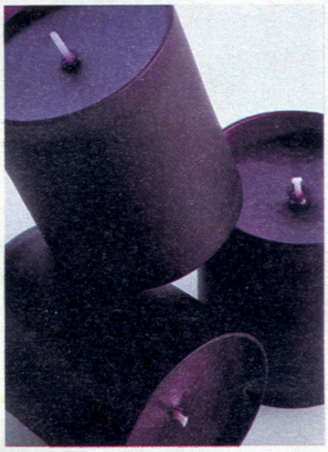
Los cafés y tés de moda



Hasta hace poco, las marcas italianas de cafés y las inglesas de tés eran las que captaban la atención de *chefs,* gastrónomos y exquisitos varios. Ahora la marca española Köwa (producidos por Caffé Rovi) se ha convertido en el último grito que tiene seducidos, con un *packaging* muy sofisticado y unos contenidos de gran calidad, a todo los cafeteros y adictos al té. Sus colecciones los han hecho viajar por todo el mundo recorriendo países exóticos y seleccionando las mejores plantaciones de tés y cafés. Así, para sus cafés se han traído cuatro variedades de otras tantas naciones: Brasil, Cuba, Etiopía y Kenia. Para los tés los han agrupado en la variedades de moda: *sencha* japonés (la más producida y consumida en Japón), *breakfast* (mezcla de tés de las antiguas colonias británicas: Ceilán, Assam y Kenia), *pu-her* (té chino rojo), limón (té negro de Ceilán aromatizado con esencia natural de limón), *ceylan* (cultivado a gran altitud) y *gunpowder* (bolas de té que se abren con el agua caliente, de la región china de Zheijan). ●



EN TIENDAS GOURMET Y WWW.CAFFEROVI.COM



▶ **Olor**

Aromas 'gourmet'

Los ambientadores, en su afán de diferenciarse unos de otros, multiplican la oferta de formas, colores y olores. Ex Voto es una marca de velas y fragancias para la casa que se presenta como la opción más sofisticada y contemporánea a la hora de preparar una velada, y nunca mejor dicho, perfecta. Formas puras, sugerentes texturas y tonos atractivos se unen a fragancias que abren los sentidos y también el apetito. Vainilla, té verde, jengibre, coco... son algunos de sus aromas más *gourmets.* Una forma diferente de perfumar la casa antes, durante y después de una cena especial. ●

INFORMACIÓN EN TIENDAS DE DECORACIÓN Y WWW.EXVOTOPARIS.COM

▶ **Producto**

Salsa de ensalada

Cebolla, lechuga, pimienta, sal, aceite, zumo de limón, salsa Worcestershire (y/o anchoas), picatostes y queso parmesano. Aunque existen variantes, ésta es la receta de la ensalada César, la principal exportación estadounidense al mundo de la ensalada. Aun así se dice que su creador fue Caesar Cardini, un *chef* italiano establecido en Tijuana hacia 1924.

El caso es que el plato está viviendo una nueva época dorada, ya que una de las grandes tendencias de la temporada en los restaurantes de moda consiste en entronizar en sus cartas los clásicos de la gastronomía internacional, ya sean huevos pochados con jamón bien españoles, el *carpaccio* italiano, una *quiche lorraine* francesa o una sopa tailandesa de leche de coco, pollo y *curry.* Como lo más complicado de la César es su salsa, aquí tienen una artesanal firmada, nada menos, que por el actor y director de cine Paul Newman, que tiene su propia marca de productos *gourmets* cuyos beneficios dedica a causas benéficas. Precio: 2,50 euros. ●

WWW.TASTEOFAMERICA.ES. TELÉFONO 915 62 16 32



Por **Álvaro Castro**

FOTOGRAFÍA DE ANEL FERNÁNDEZ



Niños de cuchara

Madres y padres neófitos se enfrentan a sus primeras papillas. Cocineros estrella buscan en su despensa ideas para deleitar a los más pequeños. El primer premio es para la tradicional papilla de frutas. Por **Ana Pantaleoni.** Fotografía de **Vicens Giménez.**

A las 8.30 de un sábado, Pau Casas (7 meses, 66 centímetros, 8 kilos) ya está despierto; sus padres, Tami y Lluisa, también. "Es un niño de cuchara", dice ella. Hasta los cuatro meses tomó pecho y luego empezó a pelearse con las papillas. Sentado en el regazo de su padre, engulle el puré de verduras. Es uno de los cuatro niños que han probado las 10 papillas propuestas por cinco cocineros profesionales.

Como él, Cristina Sust empezó con la papilla de frutas antes de los cuatro meses. Con sólo un año jugaba con trozos de pollo, y ahora, con 14 meses, mordisquea una patata mientras espera a que la papilla esté lista. "Si toman lactancia materna, lo mejor es aplazar la introducción de la papilla hasta los seis meses. En caso de biberón, pueden empezar a los cuatro meses con la de cereales, pero, hasta los siete, sin gluten", explica el pediatra Román Baraibar, del Instituto Universitario Dexeus de Barcelona. Al quinto mes se puede introducir la papilla de frutas, y al sexto, la de verduras.

Gloria y Xabier tienen sus trucos para que coma su hija Simona Barrena, de siete meses: "Como la fruta no le gusta, la compramos muy madura y le ponemos una galleta sin gluten". El pediatra recomienda papillas hasta el año y medio: "Los trocitos de alimento deben introducirse a partir del año, según la habilidad del niño". Simona se toma en un santiamén la papilla de manzana caramelizada con vainilla.

Nuria Pasqual, de dos años y tres meses, dejó las papillas hace un tiempo. Pero se cansa de masticar la fruta, así que en su merienda nunca falta el clásico puré a base de manzana, plátano, pera, naranja dulce y galleta. "La alimentación debe ser la correcta desde el principio. Los padres no deben dejarse manipular por los gustos del niño", advierte el doctor. Los padres primerizos reconocen que siempre que pueden hacen ellos la papilla. "El potito actualmente está bien hecho, pero no es igual que un alimento fresco y sin aditivos. Es muy práctico, y de vez en cuando vale, pero no cada día", dice el doctor.

Pau, Cristina, Simona y Nuria, convertidos en críticos gastronómicos por un día, dieron buena nota a los 10 platos, evidenciando que la *nouvelle cuisine* acaba de conquistar un nuevo territorio: la trona. ●

Martín Berasategui
Cocinero vasco

Las frutas de Ane

Ingredientes: 1 manzana, 1 plátano, 1 pera, 1 naranja que no esté amarga y 2 galletas.
Preparación. Cortar las frutas en trocitos y triturar todo añadiéndole las galletas para endulzar la papilla. En 10 minutos está lista. Sencilla y rica en vitaminas. "Nada de esta papilla resulta desagradable para el paladar", dice Martín Berasategui, que recomienda la receta favorita de su hija Ane. Se puede tomar a partir de los seis meses por el gluten de la galleta.

El puré contra la diarrea

Ingredientes: 2 patatas, 2 zanahorias, 1 puerro (sólo la parte blanca del puerro), 30 gramos de arroz, 1 cucharadita de aceite de oliva y 1 filete de pechuga de pollo.
Preparación. Cocer las patatas, las zanahorias y el puerro, agregar el arroz y dejar hasta que quede un poco líquido (18 minutos). Incorporar una cucharadita de aceite de oliva. Aparte, freír el filete de pechuga de pollo. Añadir a lo anterior y triturar todo. El tiempo de elaboración es de 35 minutos.

Toñi Vicente
Cocinera gallega

Las manzanas
caramelizadas de Adán y Eva

Ingredientes: 2 manzanas de clase reineta, 3 galletas integrales y una pizca de vaina de vainilla.
Preparación. Limpiar, pelar y trocear las manzanas. Ponerlas a cocer lentamente con la ramita de vainilla hasta que el agua se vaya evaporando y las manzanas vayan cogiendo color y caramelizándose un poco con su propia azúcar. Cuando estén blandas, retirar la vainilla, incorporar las galletas y pasar por la *turmix*. Se puede tomar templada o fría desde los seis meses.

La menestra
de verduras cuatro estaciones

Ingredientes: 2 zanahorias tiernas, 2 espárragos verdes, 3 judías tiernas, 1 patata pequeña, ¼ de calabacín, 4 hojas de espinaca, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 diente de ajo y ½ cucharada de sésamo.
Preparación. Limpiar y trocear las verduras. Templar una cucharada de aceite y rehogar lentamente las verduras. Deben quedar blancas y transparentes. Blanquear el diente de ajo pasándolo tres veces por agua hirviendo. Incorporar agua a las verduras hasta cubrirlas y dejar cocer. Incorporar también el ajo. Tostar un poco el sésamo en una sartén y machacar en el mortero. Pasar todo por la *turmix*, incorporar la otra cucharada de aceite y el agua de la cocción poco a poco hasta que quede un puré homogéneo. "Es una menestra muy agradable. El ajo le aporta vitaminas y potencia el sabor de las verduras sin que tenga un gusto fuerte, pues al blanquear el ajo se le elimina a éste la fuerza del sabor. Además, el sésamo le aporta un sabor a frutos secos muy agradable", explica Toñi Vicente. La cocinera recomienda las verduras de temporada, "a poder ser, ecológicas y frescas". Se puede tomar a partir de los seis meses.

Salvador Rojo
Cocinero andaluz

Crema montada dulce
de maíz y arroz con yogur y queso fresco

Ingredientes para el puré de arroz y maíz: ½ litro de nata líquida, 25 gramos de arroz bomba, 1 lata de maíz dulce, 50 gramos de azúcar moreno integral y 100 gramos de leche entera (a partir de los dos años; si no, debe ser leche adaptada). Otros ingredientes: 1 yogur griego, 100 gramos de queso tipo Philadelphia y 10 gramos de azúcar blanquilla.
Preparación. Poner en un cazo la nata y la leche a calentar. Cuando rompa el hervor, añadir el arroz. Cuando esté casi tierno (no dejar de mover para que no se pegue), añadir el azúcar y el maíz escurrido y dejar cocer un minuto más. Sacar del fuego y pasar inmediatamente por la batidora y un colador fino. Debe quedar un puré amarillo muy fino y cremoso. Dejar en reposo y enfriar en la nevera. A la hora de servirlo, poner la crema de arroz y maíz, el yogur y el queso en una batidora de varillas. Montar sin que espese del todo. Cuando empiece a espesar, retirar y repartir en cuencos. Dejar reposar en frío dos horas, tapando bien los cuencos con papel *film*. "El maíz y el arroz contrarrestan la acidez del queso y el yogur, y es otra forma de tomar estos cereales tan importantes en una forma dulce", explica Salvador Rojo, quien subraya que sus dos propuestas culinarias son para niños mayores de un año.

Huevos fritos con patatas
en puré de verduras al Jabugo

Para los huevos con patatas: 1 huevo fresco de corral, 200 gramos de patatas, 250 gramos de aceite de oliva virgen, 50 gramos de agua mineral y sal. Para el puré de verduras al Jabugo: 50 gramos de judías verdes frescas, 50 gramos de calabacín verde, 50 gramos de puerro, 1 trozo de hueso de jamón ibérico, 50 gramos de jamón en un taco ibérico y 1 litro de agua mineral. Los huevos y el Jabugo, según el doctor Jordi Pou, pueden tomarse desde los 12-15 meses. >





Según nuestro pediatra, "el potito preparado está bien hecho hoy día; de vez en cuando vale, es muy práctico en las excursiones, pero no diariamente"

A la izquierda, Lluisa y Tami ofrecen a su hijo Paul puré de verduras al Jabugo. En esta página, arriba, Nuria da papilla de frutas a su muñeco Pepón; abajo, Cristina saborea su papilla de verduras con pollo.



No ha nacido papilla que gane a la de frutas, con la que han crecido varias generaciones.

Simona, en plena degustación de las manzanas caramelizadas de Adán y Eva, un plato propuesto por la cocinera gallega Toñi Vicente.

> **Preparación.** Pelar las patatas y cortarlas en dados de 2 × 2 centímetros. Ponerlas en un recipiente con el aceite de oliva virgen hasta que las cubra, añadir un poco de sal y pochar a fuego muy suave hasta que estén tiernas. Pinchar con la punta de un cuchillo pequeño. El fuego debe ser muy suave para que las patatas prácticamente cuezan dentro del aceite (tardan unos 25 minutos). Cuando estén, sacar del aceite, escurrir bien y reservar. En una sartén, poner un poco de aceite y freír el huevo de forma tradicional, procurando dejar la yema muy blanda. Una vez frito, escurrir bien en papel absorbente y, con un cortapasta redondo, recortar la clara y dejar la yema intacta reservada en un recipiente aparte. En un vaso de batidora poner las patatas y batir con un poco de aceite de la cocción de las patatas, ir añadiendo aceite poco a poco como si se tratase de una mayonesa e incorporar la clara del huevo frito. En este vaso se añaden 50 gramos de aceite y 50 gramos de agua, y al final se pasa todo por un colador bien fino. Debe quedar un puré espeso. Se rectifica la sal y se reserva en un recipiente. Limpiar bien las verduras, utilizar el calabacín con la piel y sin las pepitas del interior. Poner el agua a hervir en un cazo con el trozo de jamón y el hueso, dejar hervir esto durante 25 minutos, añadir las verduras cuando sólo quede la mitad del agua y dejar hervir todo durante nueve minutos. Retirar el hueso y reservar el taco de jamón en un recipiente, para después pasar bien por la batidora y un colador bien fino y dejar así un puré suave y muy tamizado.

Este cocinero sevillano da algunas indicaciones respecto a la sorprendente receta, que no ha dejado indiferente a alguna de las madres: "El tiempo medio de preparación es de 40 minutos. El jamón picado es opcional si el pequeño puede tomar trocitos pequeños o no. Al estar cocido es más suave, y cortado pequeño y mezclado con todo resulta delicioso. En el puré de verduras no ponemos sal, ya que el hueso y el jamón aportan la suficiente; pero el hueso debe ser de un jamón curado. Es muy importante la frescura y calidad del huevo de corral, máxime en este plato, en que una parte de él (la yema) se toma casi crudo".

Jordi Butrón
Cocinero catalán

Papilla de frutas

Ingredientes: 1 galleta, 1 zumo de naranja, 1 manzana golden pelada, 1 pera pelada, ½ plátano, ½ yogur natural artesano y una pizca de canela en polvo. Batirlo todo en la 'minipimer'.
A partir de los seis meses. Si lleva yogur, puede tomarse a partir del año.

Papilla de verduras
y pollo

Ingredientes: ½ calabacín, 3 unidades de judía verde, 1 patata pequeña, 1 zanahoria, un puñado pequeño de guisantes, 1 tomate maduro y 1 muslo pequeño de pollo.
Preparación. Sofreír con dos cucharas soperas de aceite de oliva todas las verduras. Cubrir de agua. Dejar hervir hasta que estén hechas. Agregar el pollo previamente cocido y deshuesado. Pasar por la batidora hasta que quede un puré fino. Butrón recomienda no mezclar en las papillas alimentos de sabores muy extremos (salazones, sabores tropicales o ácidos...), ya que el estómago y el paladar deben acostumbrarse poco a poco a lo nuevo. En los purés de verduras deben evitarse las espinacas, las acelgas y la coliflor por ser verduras muy flatulentas que podrían sentar mal al bebé.

Ana Ruiz
Cocinera catalana

El puré
de la abuela Eufemia

Ingredientes: 2 hojas de acelga, 2 zanahorias, 1 mata de borraja (verdura típica de la Ribera del Ebro), 2 ramitas de espinacas, 1 puerro grande, 1 alcachofa, 4 hojas verdes de lechuga, 1 calabacín, 1 muslo de pollo sin piel, 200 gramos aproximadamente de jarrete y 2 patatas.
Preparación. Preparar un caldo con el jarrete y el pollo –es decir, hervir la carne con agua unos 30 minutos aproximadamente– y, mientras tanto, la abuela Eufemia, la madre de la cocinera, va preparando las verduras con cariño y tesón; pasado este tiempo, añadir al caldo y dejar cocer lentamente hasta que estén tiernas para pasar por el pasapurés. Ana Ruiz subraya que esta receta es adecuada para niños a partir de los ocho meses, y si la abuela la sigue haciendo es porque alimenta mucho. No hace falta decir que esta receta está llena de vitaminas y proteínas.

La papilla
de la generación

Ingredientes: ¼ de manzana, ¼ de pera, ½ plátano, el zumo de una naranja, alguna fruta de temporada, galletas María y 1 quesito. Pasar por la 'turmix'.
Un clásico en todas las casas desde siempre que, según la cocinera, supera "cualquier producto que el mercado nos puede ofrecer hoy día". Se puede tomar a partir de los seis meses. ●

■ **Direcciones en página 106**

* *Recetas supervisadas por el doctor Jordi Pou, jefe del servicio de pediatría del hospital Sant Joan de Déu.*



Exquisiteces de río

Sanos y nutritivos, los pescados de agua dulce son además muy versátiles. Para degustarlos, nada como platos fáciles de cocinar que potencian todo su sabor. Hasta los más reacios al pescado picarán. Por **Paco Roncero.** Fotografía de **Anel Fernández.**

01

01 Barbo de montaña
con verduras y salsa verde

Ingredientes para 4 personas: 800 gramos de barbo. Para las verduras: 100 gramos de chalota, 150 gramos de pimiento rojo, 150 gramos de calabacín, 200 gramos de tomate pelado y despepitado, 4 cucharadas de cebollino picado. Salsa verde: 2 dientes de ajo, 20 gramos de harina, 3 cucharadas de perejil, ½ litro de caldo de pescado.

Elaboración. Para la salsa verde: rehogar el ajo muy picado, añadir el perejil y la harina y cocer a fuego muy suave. A continuación, agregar el vino y el caldo de pescado. Dejar cocer hasta que se obtenga la textura deseada; poner a punto de sal y colar. Mantener caliente hasta el momento en que se vaya a usar.

Sacar los lomos del barbo y retirar todas las espinas interiores con la ayuda de unas pinzas. Racionar en porciones de 100 gramos aproximadamente.

Cortar el calabacín y el pimiento rojo en pequeños dados, así como la chalota y el tomate. Mezclar con el cebollino picado.

Dorar el barbo por ambos lados en una sartén antiadherente, y empanar con las verduras picadas. Completar la cocción en el horno, precalentado previamente a 180 grados, durante ocho minutos aproximadamente.

Acabado y presentación. Una vez asado el pescado y la guarnición, servir en un plato, recubierto con la salsa verde y el perejil picado. ●

02 Lucio al cuarto de hora

Ingredientes para 4 personas. Para el lucio: 1,2 kilos de lucio. Sopa al cuarto de hora: 2 litros de caldo de pescado, 200 gramos de arroz, 1 cebolla, 100 gramos de jamón en trozos, 100 gramos de tomate pelado, 1 cucharada de pimentón dulce, 200 gramos de gamba fresca, 2 cucharadas de guisantes frescos, 12 almejas gordas. Guarnición: 4 cascos de cebolla francesa, 1 huevo cocido, romero y azafrán.

Elaboración. Pedir al pescadero que limpie y haga filetes el lucio, y que nos lo corte en dados de 3 cm. Rehogar la cebolla, cortada en juliana, en un cazo con aceite de oliva. Una vez bien cocida, añadir el jamón y el tomate en trozos. Rehogar luego el pimentón y añadir el caldo de pescado. Al primer hervor, añadir los guisantes y el arroz. Dejar cocer unos 15 minutos. Agregar luego el lucio y mantener en el fuego hasta que se complete la cocción del arroz. Añadir entonces las gambas previamente peladas y las almejas.

Acabado y presentación. En un plato hondo repartir alrededor (de forma decorativa) los cascos de cebolla, la yema y la clara cocida ralladas, la flor de romero, el azafrán, las gambas, las almejas, los guisantes y el jamón. En el centro, disponer una porción de arroz, y, encima, el lucio ya cocido. Servir el caldo colado del guiso en una jarra aparte. ●

03 Carpa en papillote
y gelatina de cerveza negra

Ingredientes para 4 personas. Para la carpa: 1,2 kilos de carpa. Preparación del papillote: 1 cebolla en juliana, 2 zanahorias en juliana, 2 puerros (sólo la parte blanca) en juliana, 1 calabacín en juliana, 1 cucharada de tomillo fresco, 1 cucharada de romero fresco, ½ decilitro de vinagre de Jerez, 1 decilitro de 'brandy' Peinado, 1 decilitro de vino de Jerez, 1 decilitro de aceite de oliva, 2 decilitros de caldo de pescado, papel de aluminio. Gelatina de cerveza negra: 1 gramo de alga agar-agar, 2 decilitros de cerveza negra.

¿Qué es el papillote? Es una técnica culinaria que consiste en envolver los alimentos en papel de barba o de aluminio, para posteriormente introducirlos al horno, consi- ›



02



03



04



05

guiendo así que conserven todas sus propiedades, sabor y aroma, ya que se cocinan en su propio jugo.

Elaboración. Pedir a nuestro pescadero que limpie y haga filetes la carpa. Una vez en casa habrá que retirar las espinas interiores con la ayuda de unas pinzas. Dorar el pescado a fuego medio en una sartén antiadherente dejando cruda su parte interna. Disponer en un trozo de papel de aluminio con unas dimensiones aproximadas de 20 × 20 cm.

A continuación, rehogar a fuego lento la cebolla, los puerros y las zanahorias. Cuando estén *al dente*, añadir el calabacín y rehogar durante dos minutos. Introducir después en el que será nuestro recipiente.

Remojar el pescado y la verdura, ya dispuestos en el papillote, con el vinagre, el *brandy*, el vino y el caldo de pescado, añadiendo por último el aceite con las hierbas. Cerrar lo más herméticamente posible el papel de aluminio y precalentar el horno hasta alcanzar los 190 grados. Una vez que haya alcanzado esta temperatura, introducir el papillote y cocer durante 20 minutos aproximadamente. (Sabremos que el papillote está en su punto cuando el envoltorio se hinche completamente).

Hervir una cuarta parte de la cerveza con el agar, al menos un minuto, y añadir después el resto para elaborar la gelatina de cerveza. Mezclar y repartir en el recipiente deseado. Por último, dejar en la nevera al menos dos horas para que coja cuerpo.

Acabado y presentación. Introducir el plato con la gelatina en el horno, a una temperatura de 65 grados, durante dos minutos, para que la gelatina se caliente. Abrir el papillote con mucho cuidado, debido al vapor condensado en su interior, y disponer el pescado en el plato con la gelatina, colocando encima las verduras. Terminar salseando con los jugos obtenidos de la cocción. ●

04 Trucha arco iris
a la mexicana

Ingredientes para 4 personas. Para la trucha: 4 unidades de trucha de ración. Para la ensalada a la mexicana: 1 aguacate, 2 tomates rojos, 1 cebolleta tierna. Para el aliño: 1 decilitros de aceite de girasol, 2 guindillas, 2 decilitros de aceite de oliva, medio manojo de cilantro fresco. Para la salsa: medio queso de Burgos, 1 decilitro de nata, 1 cucharada de cebollino, una lima.

Elaboración. Extraer las vísceras de la trucha y retirar la espina central, obteniendo así los filetes limpios. Posteriormente, con la ayuda de unas pinzas, extraer las espinas in-

Algo más que anguilas y truchas

Los peces de agua dulce habitan en ríos, lagos y arroyos, y, en los últimos años, también en piscifactorías. Aunque con el mismo potasio, magnesio y fósforo que los peces de agua salada, pueden resultar insípidos, o, peor, tener gusto a lodo. Pero si se seleccionan y cocinan bien, cada uno de ellos es un bocado exquisito.

▸ **Trucha.** De la familia de los salmónidos, aunque con un cuerpo más grueso que el salmón, no suele superar los 65 centímetros de largo y los ocho kilos de peso. Dentro de la península Ibérica, La Rioja es una zona truchera privilegiada.

▸ **Anguila.** De aspecto de serpiente, mide entre 40 y 90 centímetros, siendo las hembras más largas y pesadas que los machos. Tiene una piel muy viscosa que la hace escurridiza. Las hembras emigran a los ríos, mientras que los machos se quedan en las desembocaduras. Las anguilas pequeñas (angulas) remontan los ríos, aunque la especie ha sufrido una enorme reducción por la construcción de presas y debido a la intensa presión pesquera.

▸ **Esturión.** Es el último representante de los teleósteos (peces con huesos en lugar de espinas), y, según la especie, tiene las plaquetas óseas más o menos pronunciadas. Se caracteriza por su forma prehistórica y sus cuatro barbas bajo el hocico que utiliza como órganos táctiles. De él se extraen las huevas de caviar.

▸ **Carpa.** Originaria de una franja del mar Negro y el mar Caspio, es de cuerpo robusto y comprimido lateralmente. Puede alcanzar los 15 kilos de peso y los 75 centímetros de longitud.

▸ **Lucio.** El llamado "tiburón de agua dulce", por ser el depredador más feroz de los ríos y lagos del hemisferio Norte, es un pescado semigraso, que puede llegar a medir un metro y medio y pesar más de 30 kilos.

▸ **Barbo.** Muy apreciado por los pescadores, este pez se caracteriza por los bigotes que le salen del labio superior, que utiliza para buscar alimento. En España, habita en pantanos o en el curso medio de ríos de aguas limpias del norte y del centro. ●

teriores. Guardar en la nevera hasta el momento de su uso.

Para la ensalada: pelar el aguacate y obtener láminas con la ayuda de un pelador; sacar las pepitas de los tomates y cortar las cebolletas a lo largo y muy fino, para luego introducirlas en agua con hielo hasta que se ricen y se pongan tersas.

Para el aliño: dejar macerar un día entero en la nevera el aceite de girasol con la guindilla.

Para elaborar el aceite de cilantro, deshojar éste, cocer en agua hirviendo con sal, para luego enfriar, y triturar en un vaso americano con el aceite de oliva. Colar y mantener en la nevera hasta el momento de su uso.

Batir el queso fresco con el cebollino y la nata para elaborar la salsa.

Acabado y presentación. Disponer la ensalada en la parte superior del plato con el aguacate, la cebolleta y el tomate. Aliñar luego con cuatro gotas de aceite de guindilla y el aceite de cilantro.

A fuego fuerte, dorar la trucha en una sartén antiadherente, comenzando por la cara de la piel. Una vez en el plato, salsear con un cordón de salsa de queso, y terminar espolvoreando con la ralladura de lima. ●

05 Anguila ahumada
'all i pebre'

Ingredientes para 4 personas. Para la anguila: 300 gramos de anguila ahumada sin piel ni espinas, 50 gramos de azúcar glas. Guarnición 'all i pebre': 100 gramos de almendra frita, 100 gramos de ajo cocido, 3 decilitros de aceite de girasol, 1 decilitro de aceite de perejil, azafrán en hebras, 1 patata gorda, 1 guindilla y 2 decilitros de aceite de oliva.

Elaboración. Con la almendra frita y 1,5 decilitros de aceite de girasol, elaborar un praliné en el vaso americano, para posteriormente introducirlo en un dosificador de salsas. Hacer la misma operación con el ajo cocido y el resto de aceite de girasol. Guardar ambos en la nevera, hasta el momento de su uso. Pelar la patata y partirla en cachelos. Confitar luego en aceite de oliva, guindilla y sal. Dejar enfriar en el mismo aceite, una vez que estén cocidas.

Acabado y presentación. Poner en el plato un cordón de praliné, otro de puré de ajos y el aceite de perejil, para terminar con unas hebras de azafrán.

Caramelizar en una sartén la anguila con el azúcar a fuego medio, así como la patata escurrida. Colocar en el centro del plato, y, por último, terminar con los germinados por encima de la anguila. ●



01 Trucha. **02** Lucio. **03** Barbo. **04** Carpa real.



Pura mezcla

Para pedir en la terraza o para preparar en casa. Este verano, nada como dejarse llevar por la última tendencia: un refrescante cóctel acompañado de una deliciosa tapa. Hay donde elegir. Por **Paco Roncero.** Fotografía de **Anel Fernández.** Estilismo de **Carmen Baudín.**



02



03

01 'Singapur sling'

Momento del día: a media tarde. Con alcohol. Técnica: en coctelera con hielo. Copa: 'tumbler'. Ingredientes para 1 persona: 1/10 de Cherry 'brande', 4/10 de ginebra, 3/10 de zumo de piña, 2/10 de zumo de limón, unas gotas de granadina, 2 golpes de angostura, 1 golpe de Cointreau, 1 golpe de Bénédictine y soda.
Se introducen todos los ingredientes en la coctelera y se agita enérgicamente para mezclar y enfriar el cóctel. Se sirve en copa *tumbler* y se decora con hierbabuena y cáscaras de limón y naranja.

TAPA: HUEVO CON TOMATE. Para 4 personas: 2 tomates tojos, 4 huevos de codorniz, sal fina.
Elaboración. Con la ayuda de una puntilla se corta la parte superior e inferior de los tomates. Se descarnan de manera que queden las semillas visibles. Se corta la base que une las semillas con el interior. Se guarda en la nevera. Se desclaran los huevos y se reservan las yemas.

Para terminar, se dispone en una cuchara china la semilla de tomate y la yema de huevo de codorniz y sazonar. ●

02 'Pouse café'

Para el postre o la sobremesa, como acompañamiento de dulces. Con alcohol. Técnica: densidades. Copa: de cóctel. Ingredientes para preparar bebida para una persona: 1/3 de Kalva, 1/3 de Baileys y 1/3 de Grand Marnier.
Con la ayuda de una cucharilla de café se sirven en copa de cóctel los licores de mayor a menor densidad: primero la Kalva, luego el Baileys y por último el Grand Marnier rojo.

ACOMPAÑAMIENTO: LA PANTERA ROSA. Para 4 personas: 150 gramos de bizcocho, 4 fresas. Para la crema de chocolate blanco: 100 gramos de nata, 100 gramos de leche, 40 gramos de yema pasteurizada, 240 gramos de chocolate blanco y 40 gramos de manteca de cacao.
Elaboración. Se ralla el bizcocho hasta que quede reducido a una especie de polvo. Se aparta. Se lavan y laminan las fresas y se reservan en la nevera hasta el momento en que se vayan a usar. Para la crema de chocolate blanco se cuece la nata, la leche y el azúcar. Al mismo tiempo se va derritiendo el chocolate y la manteca de cacao en un baño maría a fuego lento.

Mientras se derrite el chocolate, se rompen las yemas en un cuenco y se incorpora la mezcla de lácteos, cociendo a fuego muy lento. Se espesa como si fueran unas natillas ligeras, sin que llegue nunca a hervir, porque se cortaría la mezcla.

Se añade la manteca de cacao y la cobertura blanca. Se mezcla suavemente y se guarda en un recipiente tapado. Se reserva en la nevera. Para presentar la pantera rosa se pone a un lado el bizcocho y al otro lado las láminas de fresa con una porción de crema de chocolate blanco encima. ●

›

Indicaciones preliminares

- **Siempre son los licores los que se echan sobre el hielo, y no al revés.**
- **El hielo debe llenar un tercio de la coctelera.**
- **La coctelera se usa en dos tiempos: vigorosamente para empezar, breve reposo, agitación lenta y servir.**
- **El vaso no debe llenarse nunca hasta el borde.**
- **Para evitar mezclas demasiado aguadas se deben preparar cuatro tomas de cóctel como máximo.**
- **El zumo de naranja o de limón se pone antes que el resto de ingredientes, a excepción del azúcar.** ●



Vocabulario básico

- **ESCARCHAR:** humedecer el borde del vaso, generalmente con zumo de limón, espolvoreándolo después hasta medio centímetro con azúcar.
- **'HOT DRINKS':** mezclas que se sirven calientes, en grande o en pequeña cantidad.
- **'LONG DRINKS':** mezclas que se sirven en recipientes altos y en vasos medianos.
- **'MIXER':** 'tumbler' grande. Vaso mezclador.
- **'SHAKER':** coctelera.
- **'SHORT DRINKS':** mezclas que se sirven en vasos pequeños y en copas de cóctel.
- **'SLINGS':** todos los licores azucarados, especiados y servidos con agua caliente, o también en agua fría con hielo.
- **'TUMBLER':** vaso cilíndrico, sin pie. ●





ÁNGEL SAN JOSÉ ES BARMAN DEL CASINO DE MADRID Y PREMIO AL MEJOR COCTELERO DE LA GUÍA 'LO MEJOR DE LA GASTRONOMÍA 2003'.

› 03 'Mind julepe'

Cóctel de bienvenida, para antes de cenar. Con alcohol. Técnica: con vaso mezclador. Copa: 'tumbler'. Ingredientes: 5 hojas de menta o hierbabuena, 1 cucharada de azúcar, 1 copa de 'bourbon' y soda.
En un vaso mezclador se introducen las 5 hojas de menta o hierbabuena y el azúcar molida. Se machaca hasta que se disuelva y se añade *bourbon* y soda. Se mezcla todo y se sirve en un vaso lleno de hielo.

TAPA: TARTAR DE ATÚN CON AGUACATE. Para 4 personas: 100 gramos de atún rojo, ¼ de un aguacate, ¼ de un tomate, ¼ de un mango, 1 cucharada sopera de salsa de soja, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, ½ cucharada sopera de jengibre picado, ½ de una fruta de la pasión, lechuga 'lollo rosso', escarola y unas hojas de cilantro fresco.
Elaboración. Se pica el atún lo más finamente posible y se aliña con la salsa de soja, el aceite, el cilantro picado y el jengibre. Se añade el aguacate, el tomate y el mango picados en cuadrados pequeños. Se mezcla y se le da forma con la ayuda de unos moldes de acero inoxidable apropiados.

Se termina con pulpa de fruta de la pasión, cilantro frito, escarola y *lollo rosso* como guarnición. ●

04 'Lume colada'

Para la noche. Con alcohol. Técnica: en coctelera. Copa: 'tumbler'. Ingredientes: 4/10 de Malibú, 3/10 de lima, 3/10 de Cointreau, un chorro de zumo de arándanos, 1 golpe de nata líquida.
En una coctelera con hielo se añaden todos los ingredientes excepto el zumo de arándanos. Se sirve en una copa *tumbler* con mucho hielo y se termina con el zumo de arándanos.

TAPA: 'FOIE MI-CUIT' CON SORBETE DE MANGO. Para 4 personas: 100 gramos de terrina de 'foie mi-cuit' (semiconserva de hígado de pato), 100 gramos de sorbete de mango, ½ manzana (variedad Granny Smith) y un champiñón.
Elaboración. Se corta la manzana Granny Smith en pequeños cuadrados y se lamina finamente el champiñón para hacerlo a fuego muy lento en una sartén antiadherente. ›

¿Qué va a ser...?

- **CÓCTEL:** *short drink*. Las mezclas secas como el Dunlop se preparan cada vez más en el *mixer* en lugar de en el *shaker*.
- **'COOBLER':** *long drink* que apaga la sed. Se acompaña de frutas frescas. Se mezcla sin hielo, que se pica y pone directamente en el vaso.
- **CRESTA:** cóctel servido en vaso y preparado con una corteza de limón con forma de espiral que luego se coloca en el vaso, con el borde escarchado.
- **'CUP':** bebida refrescante servida en copa, preparada con antelación en grandes recipientes.
- **'DAISY':** mezcla que lleva jarabe de horchata.
- **'EGG-NOG':** estimulante, con huevo y nuez moscada.
- **'FIZZ':** refrescante y tranquilizante, siempre lleva zumo de limón y clara de huevo.
- **JULEPE:** *long drink* que apaga la sed gracias a la menta.
- **PONCHE FRÍO:** *long drink* refrescante y estimulante que se ha de servir muy frío.
- **POPURRÍ:** bebidas fuera de las categorías anteriores, como el Americano, Cuba libre, Negroni y Old Fashion. ●

A la hora de servirlo se corta un cuadrado de *foie mi-cuit* y se dispone encima de los cuadrados de manzana. Se decora con las láminas de champiñón y se termina con el sorbete de mango. ●

05 'Summer peas'

Ideal para refrescar y saciar la sed, cualquier momento es bueno para degustarlo. Sin alcohol. Técnica: en coctelera. Copa: de cóctel doble. Ingredientes: lima, crema de menta verde, agua de Vichy y hielo picado.

En una coctelera con hielo se introduce el zumo de lima natural y dos golpes de crema de menta verde, y se agita enérgicamente. Se pasa a una copa de cóctel doble con hielo picado y se termina con agua de Vichy. Se adorna con piel de limón, una guinda roja y una hoja de menta.

TAPA: ALMEJAS AL NATURAL CON UN GEL DE HABAS. Para 4 personas: 4 almejas de buena calidad, 50 gramos de agua, 10 gramos de menta, 20 gramos de habas y alga agar-agar.

Elaboración. En un cazo con agua hirviendo se introducen las almejas siete segundos para facilitar la extracción del músculo. Una vez extraído, se guarda en un recipiente con tapa y en la nevera.

Para repelar las habas se extraen los granos de la vaina. Se calienta agua con sal y, cuando empiece a hervir, se introducen las habas durante 30 segundos. Se enfrían en agua con hielo y se desecha entonces la parte de la piel, quedándonos sólo con el interior de la semilla.

Se elabora una infusión con el agua hirviendo y la menta fresca. Se mantiene 30 minutos tapado y se cuela. Se mezcla con el agar-agar, se lleva a ebullición y se guarda en la nevera, en un recipiente para obtener así una gelatina de menta. Con una cuchara se rompe la gelatina y se mezcla con las habas. Se vuelve a guardar en la nevera.

Se dispone en una cuchara china la gelatina de menta con habas, y encima, la almeja y el brote de menta. ●

06 'Coca cream'

Para tomar por las tardes. Sin alcohol. Copa: 'tumbler'. Ingredientes: 1 bebida de cola, 1 bola de helado de vainilla y 2 cucharadas de nata montada.

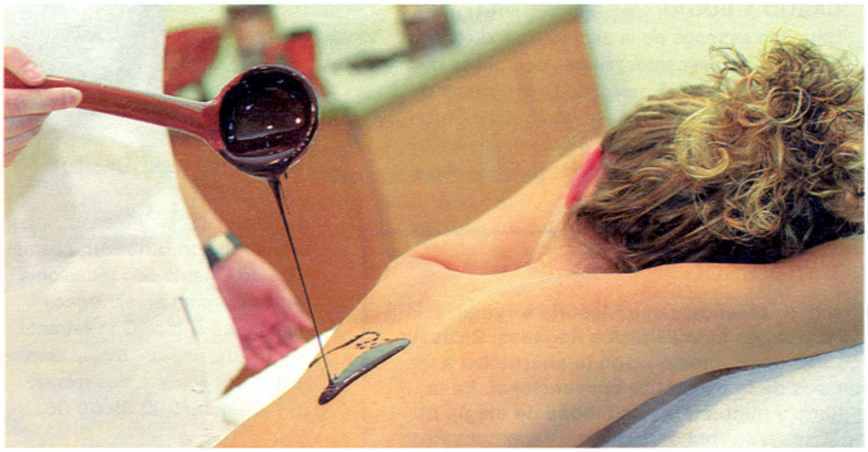
En un vaso alto con hielo picado se sirve la bebida de cola y, sobre ésta, una bola de helado de vainilla y la nata montada. Se termina con sirope de fresa. Se sirve con pajitas para la bebida y cuchara de postre para el helado.

TAPA: MINIHAMBURGUESA. Para 4 personas: 4 minipanes de hamburguesa, 100 gramos de carne de ternera picada, 1 cucharada de perejil picado y otra de tomate picado, 4 láminas de cebolleta, 2 tomates 'cherry', lechuga variada, 2 cucharadas de mahonesa y 1 de mostaza en grano.

Elaboración. Se mezcla la carne de ternera, el perejil, el tomate picado, la sal y la pimienta, y se forman porciones de 10 gramos. Se guarda en la nevera.

Se abren los panes mientras se va asando la carne y se van rellenando con el tomate, la cebolleta y, una vez hecha, la carne. Se tapan y se sirven con lechuga, mahonesa y mostaza. ●

BELLEZA



Chocolate: de golosina a medicina

Según la leyenda, el emperador Moctezuma bebía 50 tazas de cacao al día para gozar de buena salud. La doctora Engler, de la Universidad de California, confirma en un reciente estudio que, en dosis racionales, el chocolate puede alargar la vida. Este "alimento de los dioses" es además un placer para el tacto. Los baños de chocolate están a la última en *spas* y centros de belleza. También en casa es posible derretir sobre la piel todos sus beneficios multisensoriales gracias a la nueva línea Chocoterapia, de Origins, a base de aceite, manteca, cáscara y grano de cacao. ● BEATRIZ PEÑA

Hacia el 'spa' total

Millennia Club-Spa amplía y perfecciona la idea de *spa* urbano, creando un nuevo concepto de salón de belleza. A pie de su cibernético circuito termal, donde las virtudes del ozono sustituyen al irritante cloro, incorpora sala de Pilates, cabina de fisioterapia y osteopatía, masajes de aromaterapia con aceites esenciales de El Taller de Alquimia, y tratamientos faciales y corporales con lo más novedoso en aparatología, del LPG al fotorrejuvenecimiento con luz pulsada. Por supuesto, el circuito y todos los tratamientos están pensados para hombres y mujeres. ● B. P.

